

**FENOMENA *HUSTLE CULTURE* DI ERA KONTEMPORER DAN
PANDANGAN AL-QUR'AN TENTANG ETOS KERJA: ANALISIS
PENAFSIRAN M. QURAISH SHIHAB**

Muhammad Tauhid

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
Email: m.tauhid@radenintan.ac.id

Maulana Bagus Rahmat

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
Email: maulanabagusrahmat123@gmail.com

Hafizh Dhoifa Fadhlurrahman

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
Email: fadhluhafizh08@gmail.com

Dwima Dini Azizah

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
Email: dwimadiniazazizah@gmail.com

Klara Syafira

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
Email: syafiraklara410@gmail.com

Abstrak: Fenomena *hustle culture* yang menekankan kerja tanpa henti sebagai standar keberhasilan, telah menjadi bagian dari gaya hidup modern, khususnya di kalangan generasi muda dan masyarakat perkotaan. Budaya ini sering mengabaikan keseimbangan antara kerja, ibadah, dan istirahat, yang berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan kualitas hidup secara keseluruhan. Dalam perspektif Islam, kerja bukan sekadar aktivitas ekonomi, melainkan bentuk ibadah yang harus dijalani secara seimbang antara tujuan duniawi dan spiritual. Ayat-ayat Al-Qur'an yang terkait adalah subjek penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kerja dan istirahat dengan menggunakan tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab, guna mengeksplorasi bagaimana nilai-nilai Islam dapat menjadi alternatif etis terhadap dominasi *hustle culture*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Islam mengajarkan prinsip keseimbangan antara kerja, ibadah, dan istirahat sebagaimana tercermin dalam QS. Al-Mulk:15, Al-Inshirah:7, dan Al-Naba':9–11. Tafsir Al-Misbah menekankan bahwa produktivitas dalam Islam harus menjunjung tinggi nilai-nilai spiritual dan kemanusiaan.

Kata kunci: etos kerja islami, *hustle culture*, keseimbangan hidup, M. Quraish Shihab, tafsir Al-Mishbah.

Abstract: The phenomenon of *hustle culture*, which emphasizes nonstop work as a standard of success, has become a part of modern lifestyle, especially among



the younger generation and urban communities. This culture often neglects the balance between work, worship, and rest, leading to detrimental effects on mental health and general well-being. In the Islamic perspective, work is not merely an economic activity but a form of worship that must be carried out in balance between worldly and spiritual goals. This study aims to analyze Qur'anic verses related to work and rest using the Tafsir Al-Misbah by M. Quraish Shihab, to explore how Islamic values can serve as an ethical alternative to the dominance of hustle culture. The findings show that Islam teaches the principle of balance between work, worship, and rest, as reflected in QS. Al-Mulk:15, Al-Insyirah:7, and Al-Naba':9–11. Tafsir Al-Misbah emphasizes that productivity in Islam must uphold both spiritual and human values.

Keywords: hustle culture, islamic work ethic, life balance, M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbah.

Pendahuluan

Modernisasi masyarakat menyebabkan perubahan mendasar dalam persepsi terhadap nilai-nilai kerja. Etos kerja yang dahulu menyeimbangkan unsur spiritual dengan pencapaian materi kini mulai tergantikan oleh fenomena "*hustle culture*" yaitu sebuah gaya hidup yang menempatkan kerja tanpa henti sebagai bentuk ideal, serta mengukur keberhasilan berdasarkan tingkat produktivitas yang ekstrem.¹ Garis pemisah diantara waktu istirahat dengan waktu bekerja menjadi kian memudar, banyak karyawan atau pekerja berekspetasi untuk selalu "*online*" dan cekatan dalam bekerja, hal tersebut terjadi bahkan diluar jam kerja. Hal ini menyebabkan dampak negatif bagi kesehatan mental serta kualitas hidup yang di akibatkan dominasi *hustle culture* yang mengabaikan keseimbangan hidup, sehingga individu terkurung dalam siklus kerja tanpa henti dengan harapan pengakuan sosial tujuan material.²

Fenomena *hustle culture* semakin memperlihatkan pengaruhnya sejalan dengan masuknya nilai nilai kapitalisme serta pemikiran yang menekankan keberhasilan hanya atas dasar usaha dan kemampuan individu.³ Terlebih dalam kehidupan kalangan muda dan masyarakat yang tinggal dikalangan perkotaan. Maka dari itu, fenomena *hustle culture* tidak sepenuhnya sejalan dengan pandangan islam yang menempatkan kerja sebagai sebuah ibadah yang dilakukan secara seimbang antara dunia dan akhirat, serta harus memprioritaskan istirahat, dan hak-hak sosial.

¹ Rini Maharini dkk., "Harmonisasi Antara Dunia dan Akhirat: Kajian Kritis Terhadap Fenomena Hustle Culture pada Generasi Z dalam Perspektif Al-Qur'an," *KACA (Karunia Cahaya Allah): Jurnal Dialogis Ilmu Ushuluddin* 15, no. 1 (2025): 138–55, <https://doi.org/10.36781/kaca.v15i1.825>.

² Rhoma Iskandar dan Novi Rachmawati, "Perspektif 'hustle culture' dalam menelaah motivasi dan produktivitas pekerja," *Jurnal Publikasi Ekonomi Dan Akuntansi* 2, no. 2 (2022): 108–17, <https://doi.org/10.51903/jupea.v2i2.287>.

³ Maharini dkk., "Harmonisasi Antara Dunia dan Akhirat: Kajian Kritis Terhadap Fenomena Hustle Culture pada Generasi Z dalam Perspektif Al-Qur'an."

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) 2025, rata-rata jam kerja masyarakat Indonesia pada bulan februari 2025 adalah 41 jam selama seminggu, sedangkan untuk buruh/karyawan/pegawai adalah 43 jam selama seminggu.⁴ Dalam laporan BPS, ditemukan beberapa pekerja yang bekerja lebih dari 45 jam dalam seminggu, seperti pekerja di sektor pengadaan listrik dengan rata-rata bekerja selama 46 jam selama seminggu, pekerja di sektor transportasi rata-rata menghabiskan 47 jam seminggu, dan sektor pertambangan yang memiliki rata-rata jam kerja 50 jam seminggu.⁵ Bahkan dalam survey yang dilakukan oleh jurnalisme Kompas TV pada tahun 2025 di 23 provinsi mengungkapkan, rata-rata jam kerja dosen mencapai 69,64 jam dalam seminggu, dan hanya libur sebanyak 8-9 hari dalam setahun.⁶ Hal ini menunjukkan bahwa realitas jam kerja di berbagai sektor telah melampaui ketentuan yang diatur dalam Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2020 tentang Cipta Kerja, yang menetapkan batas maksimal jam kerja bagi pekerja selama 40 jam dalam satu minggu.⁷

Dengan demikian, penelitian mengenai fenomena *hustle culture* menjadi relevan untuk dilakukan, mengingat dampaknya yang signifikan terhadap pola kerja, kesehatan mental, serta kualitas hidup masyarakat. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam menjelaskan pergeseran nilai kerja di era modern, sekaligus menawarkan perspektif Islam sebagai kerangka normatif yang menekankan keseimbangan antara dimensi spiritual dan material. Urgensi penelitian ini terletak pada upaya menghadirkan analisis kritis yang mampu menjawab tantangan budaya kerja kontemporer serta memberikan pijakan etis bagi pembangunan masyarakat yang lebih seimbang dan berkelanjutan.

Beberapa penelitian terdahulu telah mencoba memahami fenomena *hustle culture* ini dari perspektif Islam, di antara penelitian yang dilakukan oleh Rini Maharini & Siti Salma Safitri dengan judul “*Harmonisasi Antara Dunia Dan Akhirat: Kajian Kritis Terhadap Fenomena Hustle Culture Pada Generasi Z Dalam Perspektif Al-Qur'an*.”⁸ penelitian ini fokus pada fenomena *hustle culture* yang marak terjadi pada generasi Z, yaitu budaya kerja keras berlebihan yang mengabaikan aspek spiritual dan keseimbangan hidup. Penelitian ini menemukan bahwa Al-Qur'an mengajarkan ide tentang produksi yang tidak hanya berkonsentrasi pada

⁴ Badan Pusat Statistik Indonesia, “Keadaan Pekerja di Indonesia Februari 2025,” diakses 17 Agustus 2025, <https://www.bps.go.id/id/publication/2025/06/11/8452fd3b9a9d4110ae7a535d/keadaan-pekerja-di-indonesia-februari-2025.html>.

⁵ Badan Pusat Statistik Indonesia, “Keadaan Pekerja di Indonesia Februari 2025,” diakses 17 Agustus 2025.

⁶ “Bekerja Hampir 70 Jam Per Minggu, Dosen Tetap Masuk di Hari Libur,” diakses 17 Agustus 2025, <https://www.kompas.id/artikel/bekerja-hampir-70-jam-per-minggu-dosen-tetap-masuk-di-hari-libur>.

⁷ “UU No. 11 Tahun 2020,” Database Peraturan | JDIH BPK, diakses 17 Agustus 2025, <http://peraturan.bpk.go.id/Details/149750/uu-no-11-tahun-2020>.

⁸ Maharini, R., Safitri, S. S., Khayrani, S., & Fatimah, S. M. (2025). Harmonisasi Antara Dunia dan Akhirat: Kajian Kritis Terhadap Fenomena Hustle Culture pada Generasi Z dalam Perspektif Al-Qur'an. *KACA (Karunia Cahaya Allah): Jurnal Dialogis Ilmu Ushuluddin*, 15(1), 138–155.

hasil materi, tetapi juga pada aspek spiritual, sosial, dan personal. Penelitian ini menawarkan strategi hidup seimbang dengan manajemen waktu yang bijak, serta mengubah pola pikir dan gaya hidup gen Z dengan mengintegrasikan ibadah, istirahat, dan refleksi spiritual. Penelitian oleh Murnia Andini Permatasari dkk. (2024) dalam "*Hustle Culture in Generation Gen Z: Study of Thematic Hadith*".⁹ Penelitian ini mengkaji hustle culture dari perspektif tematik hadits. Hasil penelitian menekankan bahwa Islam menghargai kerja keras selama dilakukan dengan seimbang dan tidak mengabaikan hak-hak tubuh, keluarga, dan aspek spiritual. Fenomena kerja berlebihan di kalangan generasi Z dipandang sebagai tantangan yang dapat diatasi melalui ajaran moderasi dan keseimbangan dalam Islam.¹⁰ Studi ini memiliki kesamaan dengan studi sebelumnya, yaitu berusaha melihat fenomena hustle culture dalam aspek spiritual.¹¹ Namun penelitian ini akan fokus terkait pandangan Muhammad Quraish Shihab terhadap fenomena hustle culture dalam kitab tafsirnya Al-Misbah.

M. Quraish Shihab dalam menafsirkan Al-Qur'an di kitabnya tafsir Al-Misbah menggunakan metode tafsir berbasis tematik-kontekstual yang secara tegas berusaha menghubungkan ajaran didalam Al-Quran dan kenyataan kehidupan sosial modern, dalam hal ini meliputi produktivitas dalam bekerja.¹² Tafsir ini tidak hanya memuat penjelasan linguistik dan historis atas ayat-ayat tertentu, tetapi juga memberikan pendekatan nilai yang mengintegrasikan spiritualitas dan etika kerja Islam dalam menghadapi dinamika kehidupan kontemporer.¹³ Namun, kajian yang spesifik mengaitkan antara Tafsir Al-Misbah dan fenomena *hustle culture* masih terbatas, hanya membahas pada aspek normatif tentang ayat-ayat tersebut tanpa melihat keselarasan, atau relevansi terhadap budaya kerja berlebihan yang sedang terjadi. Maka dari itu, dalam mengkaji ayat-ayat tentang bekerja dalam Tafsir Al-Misbah sangatlah penting dengan pendekatan

⁹ Murnia Andini Permatasari dkk., "Hustle Culture in Generation Z Study of Thematic Hadith," *Wardah* 25, no. 2 (2024): 201–17, <https://doi.org/10.19109/ea7fz503>.

¹⁰ Mohammad Ridwan dan Sulis Maryati, "Dari Tradisi Ke Masa Depan: Tantangan Pendidikan Islam dalam Masyarakat Kontemporer," *Dirasah: Jurnal Studi Ilmu Dan Manajemen Pendidikan Islam* 7, no. 2 (2024): 630–41, <https://doi.org/10.58401/dirasah.v7i2.1328>.

¹¹ Iskandar dan Rachmawati, "Perspektif 'hustle culture' dalam menelaah motivasi dan produktivitas pekerja."

¹² Yayat Suharyat dan Siti Asiah, "Metodologi tafsir al-mishbah," *Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian, dan Inovasi* 2, no. 5 (2022).

¹³ Syafira Fadilah dan Nurul Amin, "Deonstruksi Pendidikan Dalam Surat Al-Baqarah Ayat 31-32: Sebuah Analisis Dari Perspektif Tafsir Al-Misbah Oleh Quraish Shihab," *Tahdzib Al-Akblaq: Jurnal Pendidikan Islam* 6, no. 2 (2023): 201–13, <https://doi.org/10.34005/tahdzib.v6i2.3183>; Risqiatul Hasanah dkk., "DA'WAH ULAMA IN INSTILLING THE VALUE OF TAWASSUTH AND RELIGIOUS MODERATION: A STUDY OF THE PERSPECTIVES OF THE QUR'AN AND HADITH IN THE ERA OF SOCIETY," *IJIC: Indonesian Journal of Islamic Communication* 7, no. 2 (2024): 17–40, <https://doi.org/10.35719/ijic.v7i2.2232>; Rara Eka Yurika dan Restika Cahya Pratiwi, "Islamic Logotherapy Tree: Peta Jalan Menuju Hidup yang Bermakna di Era Kontemporer," *Counseling AS SYAMIL: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam* 4, no. 2 (2024): 26–40, <https://doi.org/10.24260/as-syamil.v4i2.3366>.

analisis fenomena *hustle culture* sebagai usaha dalam memahami sejauh mana Al-Quran menarahkan masyarakat.¹⁴

Dengan demikian, kajian ini menganalisis ayat-ayat tentang bekerja dalam Tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab, dengan menyoroti bagaimana makna ayat-ayat tersebut dapat diinterpretasikan secara kritis terhadap fenomena *hustle culture*, serta menggali nilai-nilai etis islam yang mampu menjadi alternatif dalam membangun budaya kerja yang lebih manusiawi. Peneliti berharap dapat memberikan kontribusi dalam mengurangi atau membuka pola pikir masyarakat yang baru tentang bagaimana harus menyikapi permasalahan *hustle culture*. Objek material dari analisis ini berfokus dalam paragraf ini Al-Quran yang berhubungan dengan tema kerja (amal) lalu dianalisis dengan pendekatan Tafsir Al-Misbah. Kasus yang menjadi objek adalah fenomena *hustle culture* dalam kehidupan masyarakat kontemporer, yakni upaya yang berlebihan dalam bekerja sehingga meninggalkan hal-hal penting lainnya. Jenis penelitian ini adalah kualitatif, melalui pendekatan hermeneutika kontekstual yang tidak berfokus pada makna literal dan linguistik saja, namun mempertimbangkan aspek dari sosial budaya, dan historis dari teks tersebut.

Studi kepustakaan ini menggunakan pendekatan studi kepustakaan, yakni suatu pendekatan melalui cara mengumpulkan data melalui pembacaan dan pencatatan terhadap berbagai sumber literatur untuk kemudian diolah menjadi bahan kajian dalam penelitian..¹⁵ Adapun Data penelitian ini dikumpulkan dengan menghimpun dan menyajikan berbagai macam literatur, kitab-kitab, atau buku, artikel dan jurnal lainnya yang berhubungan dengan tema penelitian ini.¹⁶ Penelitian ini menggunakan sumber data awal yang berasal dari kitab Tafsir Al-Misbah oleh M. Quraish Shihab yang mana tafsir tersebut merupakan kitab tafsir dengan metode tematik (*maudu'i*) kontekstual, dimana kitab tersebut sangat relevan dengan perkembangan-perkembangan zaman terlebih zaman modern seperti saat ini. dan sumber data sekunder dari berbagai buku, buku buku tafsir, literatur, dan jurnal yang berhubungan dengan subjek penelitian ini.

¹⁴ Atik Wartini, "Tafsir feminis m. Quraish shihab: Telaah ayat-ayat Gender dalam Tafsir al-misbah," *Palastren: Jurnal Studi Gender* 6, no. 2 (2016): 473–94, <http://dx.doi.org/10.21043/palastren.v6i2.995>.

¹⁵ Milya Sari dan Asmendri Asmendri, "Penelitian kepustakaan (library research) dalam penelitian pendidikan IPA," *Natural Science: Jurnal penelitian bidang IPA dan pendidikan IPA* 6, no. 1 (2020): 41–53.

¹⁶ Mubarakatun Nikmah dan Yogi Sopian Haris, "Analisis Nilai-Nilai Toleransi Beragama Yang Terkandung Dalam Surah Al Kafirun: Membangun Pondasi Pendidikan Multikultural: Analysis of the Values of Religious Tolerance Contained in Surah Al-Kafirun: Building the Foundation of Multicultural Education," *Ulumul Qur'an: Jurnal Kajian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 5, no. 1 (2025): 44–68, <https://doi.org/10.58404/uq.v5i1.509>.

Konsep Bekerja dalam Pandangan Tafsir Al- Misbah

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kerja didefinisikan sebagai aktivitas atau tindakan yang dilakukan dengan tujuan tentang memperoleh penghasilan atau memenuhi kebutuhan hidup.¹⁷ Bekerja adalah aktivitas yang dilakukan oleh setiap pribadi, di mana dalam praktiknya, setiap orang memiliki karakter yang beragam dan dipengaruhi oleh kondisi lingkungan di sekitarnya.¹⁸

Bekerja adalah bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan seseorang. Di dalamnya terkandung berbagai fungsi psikologis, karena melalui pekerjaan, seseorang memiliki peluang untuk mewujudkan cita-cita dan membentuk masa depannya, baik untuk kepentingan pribadi maupun kontribusi terhadap masyarakat di sekelilingnya. Makna dari pekerjaan juga mencakup kumpulan nilai, keyakinan, sikap, dan harapan yang dimiliki oleh setiap individu yang berkaitan langsung dengan aktivitas kerja.¹⁹ M. Quraish Shihab menyampaikan pandangan tentang pentingnya membimbing umat Islam untuk menjalani aktivitas secara produktif dan penuh tanggung jawab. Dalam tafsir Al-Misbah, M. Quraish Shihab menekankan bahwa bekerja bukan sekedar upaya untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari, tetapi juga mengandung nilai-nilai ibadah kepada Allah SWT yang harus ditanamkan dalam setiap aktivitas kerja.²⁰

M. Quraish Shihab menegaskan bahwa dalam menjalani pekerjaan, manusia sebaiknya mampu menyeimbangkan antara urusan dunia dan kehidupan akhirat. Aktivitas bekerja tidak seharusnya memisahkan seseorang dari nilai-nilai spiritual dan hubungannya dengan Allah SWT. Justru, pekerjaan harus dijadikan sebagai sarana ibadah dan upaya untuk mendekati-Nya, dengan niat yang tulus serta dilakukan melalui cara-cara yang halal.²¹ M. Quraish Shihab juga menyampaikan pandangannya mengenai konsep “*rahmatan lil ‘alamin*”, yang berarti bahwa agama Islam adalah rahmat bagi seluruh alam semesta. Hal ini menunjukkan bahwa ajaran Islam telah memberikan pedoman yang jelas bagi manusia untuk berhasil, baik di dunia ini maupun di akhirat.²² Ayat 10 dari surah Al-Jumuah menunjukkan bahwa Allah SWT., berfirman :

“Apabila telah ditunaikan shalat, maka bertebaranlah kamu di muka bumi; dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung.”

Artinya sukses di dunia dan akhirat hanya dapat dicapai melalui cara ibadah dan kerja yang dilakukan secara beriringan dalam rangka taat kepada Allah

¹⁷ *Arti Kata Kerja - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online*, Accessed: 2025-05-23.

¹⁸ Siti Nur Aini, “Meaning Of Work: Studi Deskriptif Pada Karyawan Di Kabupaten Jember,” *National Multidisciplinary Sciences* 1, no. 3 (2022): 516–26, <https://doi.org/10.32528/nms.v1i3.88>.

¹⁹ Aini, S. N. (2022). Meaning Of Work. *National Multidisciplinary Sciences*, 1(3), 516–526.

²⁰ Abdul Wahid Al Mukarom dkk., “Studi Kritis Terhadap Konsep Etos Kerja dalam Tafsir Al-Misbah dan Tantangannya di Era Globalisasi,” *ISLAMICA* 7, no. 2 (2023): 43–52.

²¹ Hakim Hendra Alkampani dkk., “Pendapat Quraish Shihab Dalam Tafsir al Mishbah Tentang Berbuat Ihsan Dalam Dimensi Sosial,” *Al-Fikra: Jurnal Ilmiah Keislaman* 20, no. 2 (2021).

²² N Nasrudin dan Ending Solehudin, “Kontribusi Ekonomi Syari’ah Dalam Pemulihan Ekonomi Indonesia Di Masa Pandemi Covid-19,” *Ajy-Syari’ah* 23, no. 2 (2021): 317–28.

SWT. Meskipun surah Al-Mulk: 15 memberikan landasan teologis untuk bekerja dan menjelajahi bumi, tafsir M. Quraish Shihab menekankan keseimbangan antara usaha dan kesadaran spiritual. Ini kontras dengan *hustle culture* yang menekankan eksploitasi diri tanpa batas atas nama pencapaian. Oleh karena itu, ajaran Islam dapat menjadi korektif terhadap budaya kerja modern yang tidak manusiawi.

Perintah Bekerja dalam QS. Al-Mulk : 15

Tuhan Allah SWT membuat Bumi untuk menjadi tempat tinggal. tinggal yang penuh keteraturan dan keseimbangan, agar manusia bisa hidup, berkembang, dan memanfaatkannya dengan bijak.²³ Kita menikmati makanan dan sumber daya lain yang berasal dari bumi sebagai bukti bahwa kekuasaan Allah yang tak terbatas di bumi memenuhi kebutuhan makhlukNya. Ayat lima belas dari Surah al-Mulk menunjukkan bahwa Allah memberikan rezeki dari segala penjuru di muka bumi.

هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذَلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ ۚ 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”.²⁴

Sebagaimana yang dikemukakan dalam ayat ini ditemukan dalam tafsir Al-Misbah menegaskan bahwa bumi telah disiapkan Allah sebagai tempat tinggal dan sumber kehidupan manusia. Kata “*dhalulan*” bermakna menjadikan bumi mudah diakses dan dimanfaatkan. Kata ini menggambarkan bahwa bumi sebagai tempat yang ramah, dapat diinjak, ditanami, digali, dan dijelajahi. Manusia diperintahkan Allah untuk menjelajahi dunia, bukan sekadar tampak luar, tapi juga mencakup aspek intelektual dalam meneliti dan mengembangkan potensi alam. M. Quraish Shihab juga menekankan bahwa makan dari rezeki Allah adalah hak dari setiap manusia, tetapi harus diiringi dengan kesadaran bahwa semua itu adalah titipan dari Allah.²⁵

Pada kata *فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا* merupakan perintah untuk menjelajahi bumi. Kata “*manakib*” merupakan bentuk jama’ dari “*mankib*” yang berarti bahu atau sisi-sisi. Hal ini menunjukkan bahwa manusia terdorong untuk melakukan perjalanan di berbagai sudut bumi untuk mencari penghidupan berupa rezeki dan kembali ke Allah. Ayat ini menegaskan juga bahwa manusia diperintahkan untuk memakan rezeki yang di sediakan Allah di muka bumi, dan manusia akan kembali kepadanya pada hari kebangkitan (النُّشُور).

²³ Mappanyompa, Sahwan, Saprun, & Palahuddin. (2023). *IBTID'ITY : Jurnal Prodi PGMI ECO-THEOLOGY DALAM PERSEPEKTIF AL-QUR'AN*.

²⁴ *Qur'an Kemenag*. (n.d.). Retrieved May 23, 2025

²⁵ Shihab, M. Q. (2022). *Tafsir Al-Mishabab* (Vol. 10). Lentera Hati. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/56290188/Tafsir_Al-Mishbah_Jilid_10.

Menurut M. Quraish Shihab, ayat ini menunjukkan bahwa Allah telah memberikan kemudahan melalui huku-hukum alam yang teratur, sehingga manusia dapat hidup di bumi dan memanfaatkannya. Selain itu, ayat ini juga mengandung ajakan agar manusia bekerja, berusaha, dan menjalajahi bumi guna mencari karunia dari Allah. Wahbah Al-Zuhaili menyatakan juga sebagaimana dijelaskan dalam tafsir Al-Munir, bahwa ayat ini menunjukkan bahwasannya bumi diciptakan oleh Allah agar dimanfaatkan oleh manusia untuk memperoleh hasil-hasil terbaik di bumi. Juga menunjukkan bahwa berdagang dan bekerja hukumnya di sunnahkan selama tidak bertentangan dengan tawakkal kepada Allah.²⁶

Dengan demikian, dapat diketahui bagaimana perintah bekerja berdasarkan ajaran Al-Qur'an tidak hanya berorientasi untuk mencari keuntungan sebesar besarnya. Bekerja tetap harus diiringi tawakal kepada Allah SWT ketika selesai bekerja, dengan bekerja secara berlebihan maka seseorang melupakan waktu untuk beribadah, bertawakal, dan mengingat Allah SWT. Padahal, Allah yang menundukan, memperjalankan, dan menjadikannya penyebab adanya rezeki itu.

Pentingnya Istirahat dalam Bekerja

Seperti yang sudah disinggung di awal, bahwasannya bekerja merupakan perintah dari Allah SWT. Namun apabila bekerja dilakukan secara berlebihan tanpa memperhatikan waktu untuk beristirahat, beribadah, dan melakukan aktivitas di luar pekerjaan utama secara berlebihan dapat menurunkan tingkat produktivitas seseorang. Berdasarkan Pasal 77 dari Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 2003, ketenagakerjaan pemerintah menetapkan waktu kerja standar sebanyak 40 jam dalam satu minggu.²⁷

Produktivitas akan menurun jika seseorang bekerja melebihi 40 jam perminggu atau 8 jam perhari untuk 5 hari waktu kerja dan 7 jam untuk 6 hari waktu kerja.²⁸ Hal ini menyebabkan seseorang akan mengalami kelelahan baik fisik maupun mental. Al-Qur'an dalam ini telah menyediakan panduan terkait manajemen waktu dalam bekerja dengan memberikan waktu istirahat antara pekerjaan satu dengan pekerjaan lainnya.

Dengan beristirahat sekitar 10-15 menit saat bekerja dapat meningkatkan produktivitas seseorang sebanyak 77% dalam melakukan pekerjaan.²⁹ Adapun

²⁶ Az-Zuhaili, W. (2013). *Tafsir Al Munir Aqidah Syariah Manhaj Prof. Dr. Wahbah az Zuhaili : SI1981 : Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive: Vol. jilid 15 juz 29-30* (2023rd ed.). Gema Insani. https://archive.org/details/tafsir-munir-01_202201/Tafsir%20Munir%2001/page/n3/mode/1up

²⁷ UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 13 TAHUN 2003.

²⁸ Rybacka, O. (2025, March 18). *Jam Kerja vs Produktivitas: Lebih Sedikit Lebih Baik?* TimeCamp. <https://www.timecamp.com/blog/hours-worked-vs-productivity-why-more-hours-dont-equal-more-output/>

²⁹ Kelsey. (2023, August 14). *How Work Breaks Help to Boost Focus and Productivity*. Timing Time Management Blog. <https://timingapp.com/blog/work-breaks/>

ayat terkait pentingnya istirahat dalam pekerjaan terdapat pada Ayat 7 dari surah Al-Inshirah ;

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

“Apabila engkau telah selesai (dengan suatu kebajikan), teruslah bekerja keras (untuk kebajikan yang lain)”.

Kata (فرغت) berasal dari akar kata *faragha* yang mengandung makna "kosong" diikuti oleh sebelumnya terisi, baik dalam bentuk materi maupun non-materi. Misalnya, segelas air yang awalnya penuh lalu menjadi kosong karena diminum atau tumpah, ataupun hati yang awalnya dipenuhi kecemasan lalu berubah menjadi tenang dan lega—semuanya dapat dijelaskan dengan istilah ini. Dalam konteks lain, seseorang yang telah menyibukkan diri dengan suatu aktivitas lalu menyelesaikannya, maka jeda waktu antara berakhirnya pekerjaan awal dan pembukaan pekerjaan berikutnya disebut dengan *faragh*.³⁰

Kelelahan memiliki hubungan terbalik dengan produktivitas; artinya, semakin rendah tingkat kelelahan seseorang dalam bekerja, maka produktivitasnya cenderung meningkat. Rasa lelah yang berlebihan bahkan bisa membuat seseorang menghentikan aktivitas kerjanya, atau tertidur karena tubuh tidak lagi mampu menahan keletihan. Kelelahan ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kebisingan, suhu lingkungan kerja yang panas, atau beban kerja yang terlalu berat. Kondisi-kondisi tersebut dapat memicu peningkatan tekanan darah, yang membuat detak jantung lebih cepat, dan menyempitkan pembuluh darah.³¹

Menurut Wahbah Al-Zuhaili, ayat ini menegaskan bahwa ketika seseorang telah menyelesaikan berbagai urusan dunia dan kesibukan yang menyertainya, maka hendaknya waktu yang tersisa dimanfaatkan untuk beribadah dan bersungguh-sungguh dalam berdoa kepada Allah. Ia dianjurkan untuk memohon segala kebutuhannya hanya kepada-Nya dengan niat yang tulus ikhlas. Ayat ini juga menjadi landasan pentingnya menjaga konsistensi dalam beramal dan berbuat kebaikan, serta bersabar dalam menjalankan ketaatan. Hal ini menunjukkan pentingnya memanfaatkan waktu istirahat setelah bekerja untuk mendekatkan diri kepada Tuhan.³²

Pentingnya Manajemen Waktu antara Istirahat dan Bekerja

Sebagaimana yang dijelaskan dalam Surah Al-Insyirah ayat 7, Allah memberikan isyarat bahwa tidur merupakan saran untuk mengistirahatkan tubuh serta memutus sementara rutinitas dan aktivitas yang melelahkan di siang hari.

³⁰ Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al Mishbah*. (Vol. 15). Lentera Hati.

³¹ Ihsan, T., Indah, D., & Salami, R. S. (2015). HUBUNGAN ANTARA BAHAYA FISIK LINGKUNGAN KERJA DAN BEBAN KERJA DENGAN TINGKAT KELELAHAN PADA PEKERJA DI DIVISI STAMPING PT. X INDONESIA. *Dampak*, 12(1), 10–16.

³² Az-Zuhaili, W. (2005). *Tafsir Al-Munir Fi Al-Aqidah, Wa Assyariah Wa al Manhaj* (Vol. 15). Gema Insani. Retrieved May 23, 2025

Melalui tidur, energi akan kembali, dan tubuh serta pikiran menjadi segar kembali. Allah juga menjadikan malam sebagai waktu untuk beristirahat, ibarat pakaian yang kegelapannya menutupi segala sesuatu, memberikan ketenangan. Sementara itu, siang dijadikan terang benderang agar manusia dapat menjalankan berbagai aktivitas seperti bekerja, berdagang, bertani, dan menghasilkan rezeki. Hal ini selaras dengan kandungan surah An-Naba' ayat 9-11:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

“Kami menjadikan tidurmu untuk beristirahat”.

وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا

“Kami menjadikan malam sebagai pakaian”.

وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا

“Kami menjadikan siang untuk mencari penghidupan”.

Dalam tafsir Al-Misbah, M. Quraish Shihab menjelaskan istilah “*subatan*” berasal dari istilah *sabata*, dengan arti memutus, dan yang dimaksud dengan “memutus” adalah terhentinya aktivitas yang biasa dilakukan manusia, sehingga makna ini berkembang menjadi “istirahat”. Sebagian ulama juga menafsirkan kata tersebut sebagai ketenanga, yaitu ketenangan dari berbagai kesibukan yang dilakukan seseorang saat terjaga. Dalam konteks ini, kata “*subatan*” dimaknai sebagai tidur. Kata *ma’ashan* berasal dari akar kata *’asha*, yang berarti hidup. Istilah *ma’ash* digunakan untuk merujuk pada kehidupan itu sendiri maupun segala kebutuhan hidup seperti makanan dan minuman. Kedua makna ini dapat berlaku dalam penggunaan kata tersebut. Penyebutan siang sebagai waktu “hidup” memiliki kaitan dengan malam yang identik dengan waktu tidur. Karena tidur sering dianalogikan sebagai kematian, maka wajar jika siang dihubungkan dengan kehidupan sebagai kebalikan dari kematian.³³

Dalam tafsir Al-Qurtubi dijelaskan juga bahwa dalam kata (*waj’alna naumakum*) yang berarti “dan kami jadikan tidurmu.” mengandung makna *shayyarna* (kami telah menjadikan), sehingga memerlukan dua objek (*maf’ul*). Bagian *subatan* berfungsi sebagai objek kedua, yang dimaknai sebagai istirahat bagi tubuh. Adapaun firman Allah SWT (*waja’alna an-nabāra ma’āshā*) yang berarti "dan Kami jadikan siang untuk mencari penghidupan", terdapat kata yang tersembunyi yaitu *waqta ma’ashin*, yang bermakna waktu yang diperuntukan bagi upaya memperoleh penghidupan. Ini mencakup segala bentuk sarana kehidupan seperti makanan, minuman, dan kebutuhan lainnya.³⁴

Dari ketiga ayat diatas bahwasanya Allah menciptakan malam sebagai peneduh yang menutupi bumi dan memberikan ketenangan bagi makhluk untuk beristirahat, serta menjadikan siang sebagai waktu yang teratur bagi manusia untuk beraktivitas dan mencari penghidupan. Pergantian antara siang dan malam

³³ Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Misbah*. (Vol. 15). Lentera Hati.

³⁴ Al-Qurtubi. (2007). *Tafsir Al-Qurtubi* (B. M. Mukhlis, Ed.; Vol. 20). Pustaka Azzam.

menggambarkan keseimbangan dan keteraturan dalam sistem kehidupan yang Allah tetapkan, menunjukkan hikmah dan kebijaksanaan-Nya dalam mengatur waktu agar manusia dapat menjalani hidup secara seimbang antara usaha dan istirahat.³⁵ Berdasarkan penafsiran Al-Misbah oleh M. Quraish Shihab, Al-Qur'an mengajarkan konsep kerja yang terintegrasi dengan nilai spiritual, mengedepankan keseimbangan antara usaha dan istirahat. Nilai ini secara tegas bertentangan dengan semangat *hustle culture* yang mengabaikan dimensi ruhani dan sosial dalam bekerja.

Kesimpulan

Hustle Culture adalah fenomena yang menuntut seseorang berkerja tanpa henti, terbukti tidak sesuai dengan prinsip islam yang menekankan keseimbangan antara aktivitas dunia dan akhirat. Menurut M. Quraish Shihab, berkerja dipahami sebagai bentuk ibadah yang mengandung nilai spiritual, bukan sekedar pencapaian materi. Islam mengajarkan pentingnya memberi ruang untuk istirahat, dan mengatur waktu dengan bijak sebagaimana yang tercermin dalam ayat-ayat Al-Qur'an seperti QS. Al-Mulk:15, Al-Inshirah:7, dan Al-Naba':9-11.

Melalui pendekatan tematik-kontekstual, tafsir Al-Misbah memberi pemahaman bahwa berkerja dalam Islam harus dilakukan dengan bertanggung jawab, seimbang, dan penuh kesadaran. Kajian ini memberikan kontribusi penting sebagai respon terhadap budaya kerja modern yang tidak sehat, serta mengajak masyarakat untuk Al-Qur'an membangun pola hidup yang lebih manusiawi dengan mempertahankan prinsip-prinsip Al-Qur'an.

Daftar Pustaka

- Aini, Siti Nur. "Meaning Of Work: Studi Deskriptif Pada Karyawan Di Kabupaten Jember." *National Multidisciplinary Sciences* 1, no. 3 (2022): 516–26. <https://doi.org/https://doi.org/10.32528/nms.v1i3.88>.
- Alkampari, Hakim Hendra, Ahmad Fadhil Rizki, dan Delviani Marzal. "Pendapat Quraish Shihab Dalam Tafsir al Mishbah Tentang Berbuat Ihsan Dalam Dimensi Sosial." *Al-Fikra: Jurnal Ilmiah Keislaman* 20, no. 2 (2021).
- Al-Qurtubi. (2007). *Tafsir Al-Qurtubi* (B. M. Mukhlis, Ed.; Vol. 20). Pustaka Azzam. <https://dn790008.ca.archive.org/0/items/kitab-terjemah-ind/Tafsir%20Qurthubi%2020.pdf>
- Az-Zuhaili, W. (2005). *Tafsir Al Munir Aqidah Syariah Manhaj Prof. Dr. Wabbah az Zuhaili : SI1981 : Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive: Vol. jidil 15 juz 29-30* (2023rd ed.). Gema Insani. https://archive.org/details/tafsir-munir-01_202201/Tafsir%20Munir%2001/page/n3/mode/1u

³⁵ Lukmanul Hakim dan D A N Pipin, *Jurnal An-nida'*, 41, no. 2 (2017), <http://dx.doi.org/10.24014/an-nida.v41i2.4648>.

- “Bekerja Hampir 70 Jam Per Minggu, Dosen Tetap Masuk di Hari Libur.” Diakses 17 Agustus 2025. <https://www.kompas.id/artikel/bekerja-hampir-70-jam-per-minggu-dosen-tetap-masuk-di-hari-libur>.
- Database Peraturan | JDIH BPK. “UU No. 11 Tahun 2020.” Diakses 17 Agustus 2025. <http://peraturan.bpk.go.id/Details/149750/uu-no-11-tahun-2020>.
- Fadilah, Syafira, dan Nurul Amin. “Dekonstruksi Pendidikan Dalam Surah Al-Baqarah Ayat 31-32: Sebuah Analisis Dari Perspektif Tafsir Al-Misbah Oleh Quraish Shihab.” *Tabdzib Al-Akblaq: Jurnal Pendidikan Islam* 6, no. 2 (2023): 201–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.34005/tahdzib.v6i2.3183>.
- Hakim, Lukmanul, dan D A N Pipin. “Jurnal An- nida” 41, no. 2 (2017). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24014/an-nida.v41i2.4648>.
- Hasanah, Risqiatul, Ali Muammar, dan Mahyuddin Barni. “Da’wah Ulama In Instilling The Value Of Tawassuth And Religious Moderation: A Study Of The Perspectives Of The Qur’an And Hadith In The Era Of Society.” *IJIC: Indonesian Journal of Islamic Communication* 7, no. 2 (2024): 17–40. <https://doi.org/https://doi.org/10.35719/ijic.v7i2.2232>.
- Ihsan, T., Indah, D., & Salami, R. S. (2015). Hubungan Antara Bahaya Fisik Lingkungan Kerja Dan Beban Kerja Dengan Tingkat Kelelahan Pada Pekerja Di Divisi Stamping Pt. X Indonesia. *Dampak*, 12(1), 10–16. <https://doi.org/10.25077/Dampak.12.1.10-16.2015>
- Indonesia, Badan Pusat Statistik. “Keadaan Pekerja di Indonesia Februari 2025.” Diakses 17 Agustus 2025. <https://www.bps.go.id/id/publication/2025/06/11/8452fd3b9a9d4110ae7a535d/keadaan-pekerja-di-indonesia-februari-2025.html>.
- Iskandar, Rhoma, dan Novi Rachmawati. “Perspektif ‘hustle culture’ dalam menelaah motivasi dan produktivitas pekerja.” *Jurnal Publikasi Ekonomi Dan Akuntansi* 2, no. 2 (2022): 108–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.51903/jupea.v2i2.287>.
- Maharini, Rini, Siti Salma Safitri, Silva Khayrani, dan Siti Mutiara Fatimah. “Harmonisasi Antara Dunia dan Akhirat: Kajian Kritis Terhadap Fenomena Hustle Culture pada Generasi Z dalam Perspektif Al-Qur’an.” *KACA (Karunia Cahaya Allah): Jurnal Dialogis Ilmu Ushuluddin* 15, no. 1 (2025): 138–55. <https://doi.org/https://doi.org/10.36781/kaca.v15i1.825>.
- Mappanyompa, Sahwan, Saprun, & Palahuddin. (2023). *IBTIDAIY: Jurnal Prodi Pgmi Eco-Theology Dalam Persepektif Al-Qur’an*. <https://doi.org/10.31764>
- Mukarom, Abdul Wahid Al, Asep Mustofa Kamal, Lena Ishelmiani Ziarahah, dan Jujun Jamaludin. “Studi Kritis Terhadap Konsep Etos Kerja dalam Tafsir Al-Misbah dan Tantangannya di Era Globalisasi.” *Islamica* 7, no. 2 (2023): 43–52.

- Nasrudin, N, dan Ending Solehudin. "Kontribusi Ekonomi Syari'ah Dalam Pemulihan Ekonomi Indonesia Di Masa Pandemi Covid-19." *Asy-Syari'ah* 23, no. 2 (2021): 317–28.
- Nikmah, Mubarakatun, dan Yogi Sopian Haris. "Analisis Nilai-Nilai Toleransi Beragama Yang Terkandung Dalam Surah Al Kafirun: Membangun Pondasi Pendidikan Multikultural: Analysis of the Values of Religious Tolerance Contained in Surah Al-Kafirun: Building the Foundation of Multicultural Education." *Ulumul Qur'an: Jurnal Kajian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 5, no. 1 (2025): 44–68. <https://doi.org/https://doi.org/10.58404/uq.v5i1.509>.
- Permatasari, Murnia Andini, Sholahuddin Al Ayubi, Ardan Alfariz, dan Waesul Kurni. "Hustle Culture in Generation Z Study of Thematic Hadith." *Wardah* 25, no. 2 (2024): 201–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.19109/ea7fz503>.
- Qomar, Mujamil, dan Sokip Sokip. "Implementasi Studi Islam Interdisipliner dalam Pendidikan Islam Berbasis Moderasi Beragama." *Edukais: Jurnal Pemikiran Keislaman* 8, no. 1 (2024): 81–94. <https://doi.org/https://doi.org/10.61595/edukais.2024.8.1.81-94>.
- Ramadhanti, Ajeng Ardhya. "Status gizi dan kelelahan terhadap produktivitas kerja." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 9, no. 1 (2020): 213–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.251>.
- Ridwan, Mohammad, dan Sulis Maryati. "Dari Tradisi Ke Masa Depan: Tantangan Pendidikan Islam dalam Masyarakat Kontemporer." *Dirasah: Jurnal Studi Ilmu Dan Manajemen Pendidikan Islam* 7, no. 2 (2024): 630–41. <https://doi.org/https://doi.org/10.58401/dirasah.v7i2.1328>.
- Rybacka, O. (2025, March 18). *Jam Kerja vs Produktivitas: Lebih Sedikit Lebih Baik?* TimeCamp. <https://www.timecamp.com/blog/hours-worked-vs-productivity-why-more-hours-dont-equal-more-output/>
- Sari, Milya, dan Asmendri Asmendri. "Penelitian kepustakaan (library research) dalam penelitian pendidikan IPA." *Natural Science: Jurnal penelitian bidang IPA dan pendidikan IPA* 6, no. 1 (2020): 41–53.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al Mishbah : Unduh, Pinjam, dan Streaming Gratis : Arsip Internet* (Vol. 15). Lentera Hati. <https://archive.org/details/tafsir-al-mishbah-prof-dr.-m.-quraish-shihab-/Tafsir%20Al-Mishbah%20Jilid%2015%20-Dr.%20M.%20Quraish%20Shihab-pages-deleted/page/n4/mode/1up>
- Suharyat, Yayat, dan Siti Asiah. "Metodologi tafsir al-mishbah." *Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian, dan Inovasi* 2, no. 5 (2022).
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 2003.
- Wartini, Atik. "Tafsir feminis m. Quraish shihab: Telaah ayat-ayat Gender dalam Tafsir al-misbah." *Palastren: Jurnal Studi Gender* 6, no. 2 (2016): 473–94. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21043/palastren.v6i2.995>.

Muhammad Tauhid, et.al.

Yurika, Rara Eka, dan Restika Cahya Pratiwi. "Islamic Logotherapy Tree: Peta Jalan Menuju Hidup yang Bermakna di Era Kontemporer." *Counseling AS SYAMIL: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam* 4, no. 2 (2024): 26–40. <https://doi.org/https://doi.org/10.24260/as-syamil.v4i2.3366>.