

**HARMONISASI ANTARA DUNIA DAN AKHIRAT: KAJIAN
KRITIS TERHADAP FENOMENA *HUSTLE CULTURE* PADA
GENERASI Z DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN**

Rini Maharini

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
[rinimaharini14@gmail.com](mailto:rini Maharini14@gmail.com)

Siti Salma Safitri

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
safitrisitisalma4@gmail.com

Silva Khayrani

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
silpaakhyrn@gmail.com

Siti Mutiara Fatimah

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
smyrf09@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini membahas fenomena *Hustle culture* pada generasi Z dalam perspektif Al-Qur'an, dengan merujuk pada QS. Al-Qasas:: 77, QS. Al-Jumu'ah: 10, QS. Al-Naba': 9-11, dan QS. Al-Takatsur: 1-3. Generasi Z saat ini menghadapi kompleksitas tantangan hidup yang ditandai dengan budaya kerja yang intens dan berkompetisi secara berlebihan. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi bagaimana Al-Qur'an menawarkan paradigma produktivitas yang holistik, yang menekankan keseimbangan antara capaian duniawi dan spiritual. Melalui metode studi kepustakaan dengan pendekatan kualitatif-deskriptif, penelitian ini menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep kerja, produktivitas, dan keseimbangan hidup. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Al-Qur'an mengajarkan konsep produktivitas yang melampaui sekadar pencapaian materi, namun mencakup dimensi spiritual, sosial, dan personal. Penelitian menyimpulkan bahwa generasi Z perlu melakukan transformasi paradigma dari *Hustle culture* menuju *Balanced culture*, dengan mengintegrasikan spiritualitas dalam setiap aktivitas dan membangun kesadaran akan makna produktivitas sejati. Implikasi penelitian memberikan kontribusi teoritis dalam memahami konsep produktivitas Islam dan praktis dalam membentuk strategi

Copyright (c) 2025 Rini Maharini, et.al.



pengembangan potensi generasi muda yang seimbang, bermartabat, dan bermakna.

Kata kunci: *hustle culture*, generasi z, keseimbangan, dunia, akhirat, al-Qur'an.

Abstract: This research discusses the phenomenon of Hustle culture among Generation Z from the perspective of the Qur'an, referencing Surah Al-Qashash: 77, Surah Al-Jumu'ah: 10, Surah An-Naba': 9-11, and Surah At-Takatsur: 1-3. Generation Z currently faces complex life challenges characterized by intense work culture and excessive competition. The study aims to explore how the Qur'an offers a holistic productivity paradigm that emphasizes balance between worldly achievements and spiritual growth. Using a qualitative-descriptive library research method, the research analyzes Qur'anic verses related to work concepts, productivity, and life balance. Findings reveal that the Qur'an teaches a productivity concept that transcends material achievement, encompassing spiritual, social, and personal dimensions. The research concludes that Generation Z needs to transform their paradigm from Hustle culture to balanced culture, by integrating spirituality in every activity and building awareness of true productivity meaning. The research implications provide theoretical contributions in understanding Islamic productivity concepts and practical strategies for developing balanced, dignified, and meaningful potential among young generations.

Keywords: Hustle culture, generation z, world, afterlife, balance, al-Qur'an.

Pendahuluan

Dalam era globalisasi yang ditandai dengan percepatan transformasi digital dan perubahan sosial yang massif, generasi Z menghadapi kompleksitas tantangan yang belum pernah dialami generasi sebelumnya. Mereka tumbuh di tengah-tengah arus informasi global, teknologi canggih, dan sistem ekonomi yang semakin kompetitif, yang secara fundamental membentuk paradigma berpikir dan cara mereka memandang kehidupan. Fenomena "*Hustle culture*" menjadi semacam ideologi baru yang meresapi hampir seluruh aspek kehidupan generasi muda, di mana kerja keras, produktivitas maksimal, dan pencapaian material ditempatkan sebagai ukuran keberhasilan dan harga diri. Hustle culture atau kecanduan kerja ini terjadi ketika seseorang merasa sukses jika mereka terus bekerja tanpa henti

Rini Maharini, et.al.

dengan sedikit waktu untuk beristirahat.¹ Tanpa disadari, mereka yang menjalani gaya hidup ini terpaksa menghabiskan energi dan waktu mereka untuk bekerja secara berlebihan, mengabaikan kebutuhan pribadi dan orang-orang sekitar.

Generasi Z menunjukkan semangat dan ambisi yang tinggi dalam dunia profesional atau pekerjaan. Namun, seiring berjalannya waktu, hal ini dapat menjadi boomerang bagi mereka, menyebabkan generasi Z terjebak dalam fenomena ini. Semangat kerja yang ambisius ini sering dikaitkan dengan motivasi, produktivitas, dan kinerja kerja dalam mencapai tujuan. Oleh karena itu, pekerjaan yang menganut *Hustle culture* akan menghabiskan lebih banyak waktu berkeja dibandingkan jam kerja normal.²

Hustle culture sendiri saat ini banyak diadopsi oleh generasi muda, terutama kaum milenial dan Gen Z. Kepercayaan pada *Hustle culture* membuat seseorang mengukur kesuksesan profesional dengan bekerja tanpa henti. Menurut beberapa sumber, individu yang menganut *Hustle culture* memiliki ciri-ciri selalu memikirkan pekerjaan tanpa ada waktu untuk bersantai, merasa bersalah ketika beristirahat, sering mengalami kelelahan kerja (burnout) dan tidak puas dengan hasil kerjanya. Adapun dampak dari *Hustle culture* ini sangat berbahaya bagi kesehatan mental dan fisik. Terjadinya kelelahan ekstrem adalah dampak umum bagi pelakunya. Hal ini tidak menjadi masalah jika pekerja mampu mengelola waktu, menjaga kesehatan tubuh, serta menyisihkan waktu untuk beristirahat dan tidak berlebihan. Namun, dalam fenomena *Hustle culture*, hal-hal tersebut seringkali diabaikan oleh pekerja.³

Media sosial dan lingkungan modern seolah-olah menciptakan standar kesuksesan tunggal: bekerja terus-menerus, mencapai prestasi setinggi mungkin, dan menunjukkan bahwa dirinya selalu produktif. Setiap detik dianggap berharga, dan istirahat dianggap sebagai bentuk kemalasan. Generasi muda seakan berlomba mengejar capaian materi, jabatan, dan pengakuan sosial dengan kecepatan yang membingungkan.⁴

¹Iskandar, Rhoma, and Novi Rachmawati. "Perspektif "Hustle Culture" Dalam Menelaah Motivasi Dan Produktivitas Pekerja." *Jurnal Publikasi Ekonomi dan Akuntansi 2.2* (2022), 110

² Elim Jennifer Santoso. *Terjebak Hustle Culture*. (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2024), 1

³ Iskandar, Rhoma, and Novi Rachmawati. "Perspektif "Hustle Culture" Dalam Menelaah Motivasi Dan Produktivitas Pekerja." *Jurnal Publikasi Ekonomi dan Akuntansi 2.2* (2022), 113

⁴ Elim Jennifer Santoso. *Terjebak Hustle Culture*. (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2024), 2

Namun di balik semangat kerja keras ini tersembunyi persoalan yang sangat mendalam. Banyak anak muda mengalami kelelahan mental, stres, dan kehilangan makna hidup sejati. Mereka lupa bahwa hidup tidak sekadar tentang pencapaian, tetapi juga tentang kebahagiaan, kedamaian, dan pertumbuhan spiritual. Kejar-mengejar prestasi telah membuat mereka terasing dari diri sendiri dan lingkungannya.⁵

Sebagai agama yang sempurna, Al-Qur'an memiliki pandangan yang khusus mengenai bekerja. Dalam islam, bekerja adalah aktivitas yang mulia, bernilai ibadah, dan jihad.⁶ Meskipun seorang muslim harus menunjukkan kinerja terbaiknya, bekerja dengan sungguh-sungguh, dan Amanah, islam juga mengajarkan pentingnya keseimbangan. Bekerja keras bukan hanya sekedar untuk menumpuk materi, melainkan sebagai ibadah dan proses pencarian makna hidup. Setiap aktivitas manusia hendaknya dilakukan dengan kesadaran spiritual, bukan sekedar mengejar kepuasan sementara.

Penelitian ini ingin membuka mata generasi muda tentang hakikat produktivitas sejati. Bukan sekedar berapa banyak yang kita capai, melainkan bagaimana kita mencapainya dengan penuh kesadaran, etika, dan kebajikan. Al-Qur'an mengajarkan bahwa hidup adalah perjalanan spiritual di mana kerja keras harus diimbangi dengan refleksi, istirahat, dan kepedulian terhadap diri sendiri dan juga orang lain.

Kajian ini bukan sekedar kritik terhadap budaya kerja keras, melainkan ajakan untuk membangun cara pandang baru. Kita perlu mendefinisikan ulang makna sukses, bukan dari seberapa banyak yang kita miliki, tetapi seberapa berkualitas hidup yang kita jalani. Spiritualitas, ketenangan batin, dan kebermanfaatannya bagi lingkungan jauh lebih penting daripada sekedar pencapaian materi.

Generasi Z perlu diingatkan bahwa hidup bukan kompetisi, melainkan perjalanan spiritual untuk menemukan jati diri. Kerja keras memang penting, tetapi sama pentingnya dengan istirahat, refleksi, dan mendengarkan suara hati nurani. Keseimbangan antara usaha duniawi dan pertumbuhan spiritual adalah kunci sejati kebahagiaan dan kesuksesan yang sesungguhnya.

⁵ Toto Tasmara, *Membudayakan etos kerja Islami*. (Jakarta : Gema Insani, 2002), 53

⁶ Thohir luth, *Antara Perut & Etos Kerja dalam Perspektif Islam*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2001), 25

Berangkat dari penjelasan diatas maka penulis tertarik melakukan penelitian terhadap fenomena *Hustle culture* ini, terutama dikalangan generasi Z. Penelitian ini mengajak generasi muda untuk tidak sekadar berlomba mengejar prestasi, tetapi belajar memaknai setiap proses kehidupan. Mereka diajak untuk membangun produktivitas yang utuh; produktif secara materi namun kaya akan spirit, berhasil secara dunia namun damai secara batin.

Adapun literatur-literatur terdahulu yang relevan dengan tulisan ini diantaranya: *Pertama*, kajian yang ditulis oleh Junengsih, dalam skripsinya yang berjudul “Budaya Hustle Culture dalam Perspektif Al-Qur’an (Kajian Tafsir Tematik)” Hasil penelitian menunjukkan bahwa masyarakat memiliki pandangan yang beragam tentang dampak *Hustle culture*. Di satu sisi, *Hustle culture* dianggap dapat mendorong semangat kerja yang tinggi, namun di sisi lain, dapat berdampak negatif jika dilakukan secara berlebihan dan mengorbankan aspek kehidupan lainnya. Junengsih menemukan beberapa ayat dalam Al-Qur'an yang mendukung kedua pandangan tersebut, serta memberikan panduan tentang etika kerja yang seimbang.

Kedua, kajian yang ditulis oleh Fathoria Maharani F dalam tesis yang berjudul “Penerapan Konsep Tawāzun Sebagai Solusi dan Pencegahan dari Sikap Hustle culture pada Karyawan Sektor Perbankan (Studi Kasus Ppda Bank BPD DIY)”. Dalam penelitiannya, Fathoria Maharani F menemukan bahwa karyawan Bank BPD DIY telah berhasil menerapkan konsep keseimbangan (tawazun) dengan baik. Hal ini terlihat dari kemampuan mereka mengatur waktu dan menyeimbangkan berbagai tanggung jawab. Penelitian ini menunjukkan bahwa konsep tawazun dapat menjadi solusi efektif untuk mencegah perilaku ekstrem dalam bekerja atau yang sering disebut sebagai *Hustle culture*.

Memiliki pembahasan tema kajian yang hampir sama, namun tulisan ini memiliki perbedaan yakni penelitian ini merupakan sebuah upaya untuk memahami dan mengatasi fenomena *Hustle culture* yang semakin mengakar pada generasi Z. Dengan melakukan analisis yang mendalam terhadap Al-Qur'an dan mengadopsi pendekatan yang holistik, penelitian ini berhasil mengidentifikasi akar permasalahan dan menawarkan solusi yang relevan. Penelitian ini tidak hanya sekadar mendeskripsikan, tetapi juga menawarkan transformasi paradigma yang mendalam, mengajak generasi Z untuk bergeser dari budaya kerja berlebihan menuju budaya yang lebih seimbang dan juga bermakna.

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif dengan fokus pada kajian pustaka (*library research*). Data primer diperoleh dari analisis mendalam

terhadap beberapa ayat Al-Qur'an yang relevan yakni pada QS. Al-Qashas: 77, QS. Al-Jumu'ah: 10, QS. An-Naba': 9-11 dan QS. At-Takatsur: 1-3, dilengkapi dengan penafsiran dari berbagai mufassir. Selain itu, data sekunder berupa buku, jurnal, dokumen, dan artikel juga digunakan untuk memperkaya analisis. Peneliti menggunakan teknik analisis isi untuk mengidentifikasi bagaimana konsep harmonisasi dunia dan akhirat dapat diterapkan dalam memahami fenomena *Hustle culture* yang marak di kalangan generasi Z. Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana konsep keseimbangan dunia dan akhirat dalam Al-Qur'an dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang fenomena *Hustle culture* pada generasi Z.

Fenomena *Hustle culture*

"*Hustle culture*" merupakan istilah yang menggabungkan kata "hustle" yang berarti semangat kerja keras dan ambisius, serta "culture" yang merujuk pada budaya. Secara sederhana, *Hustle culture* adalah budaya yang mengagungkan kerja keras tanpa henti, mengejar kesuksesan dengan cepat, dan seringkali mengorbankan keseimbangan hidup. Dalam budaya ini, individu didorong untuk bekerja di luar jam kerja normal, bahkan dalam keadaan lelah, demi mencapai tujuan pribadi atau profesional.⁷ Konsep *Hustle culture* adalah gaya hidup yang menekankan kerja keras daripada istirahat, atau dengan kata lain, mengorbankan waktu istirahat.

Hustle culture, yang marak saat ini, tidak hanya sekadar gaya hidup bekerja berlebihan, namun juga mencerminkan tekanan sosial yang kompleks. Para ahli psikologi mencatat bahwa akar dari fenomena ini terletak pada tuntutan generasi Z dan generasi *sandwich* yang harus menyeimbangkan berbagai peran. Generasi Z, dengan akses teknologi yang luas, kerap membandingkan pencapaian mereka dengan orang lain di media sosial, menciptakan tekanan untuk selalu tampil sukses. Sementara itu, generasi *sandwich*, yang memiliki tanggung jawab mengurus anak dan orang tua, merasa terbebani oleh tuntutan finansial yang tinggi. Kombinasi faktor-faktor ini mendorong individu untuk bekerja lebih keras dan lebih lama, mengorbankan kesehatan fisik dan mental demi mencapai stabilitas finansial

⁷Iskandar, Rhoma, and Novi Rachmawati. "Perspektif "Hustle Culture" Dalam Menelaah Motivasi Dan Produktivitas Pekerja." Jurnal Publikasi Ekonomi dan Akuntansi 2.2 (2022), 109

yang cepat. Lingkungan yang kompetitif dan budaya yang mengagungkan kesuksesan instan semakin memperkuat siklus Hustle culture ini.⁸

Hustle culture, dalam banyak kasus, mendorong individu untuk melakukan multitasking secara berlebihan sebagai respons terhadap tuntutan pekerjaan yang semakin kompleks. Siklus ini menciptakan sebuah kebiasaan yang sulit dihentikan, di mana individu merasa bahwa kesuksesan dan kebahagiaan hanya dapat diraih melalui kerja keras tanpa henti. Pandangan ini seringkali diperkuat oleh lingkungan sosial yang mengagungkan pencapaian individual dan mendorong kompetisi yang sehat. Namun, tekanan untuk terus berprestasi dapat mengisolasi individu dari lingkungan sosialnya, karena mereka mengorbankan waktu dan energi untuk bekerja. Fenomena ini semakin diperparah oleh antusiasme generasi muda, terutama remaja, yang terpapar oleh budaya populer yang mengedepankan gaya hidup yang serba cepat dan berorientasi pada pencapaian.⁹

Individu yang terjebak dalam budaya kerja keras berlebihan (*Hustle culture*) seringkali mengorbankan kesehatan fisik dan sosial demi produktivitas tinggi. Meskipun demikian, keluar dari siklus ini bukanlah hal yang mudah karena adanya tekanan sosial dan budaya yang kuat karena Hustle culture erat kaitannya dengan motivasi dan produktivitas pekerja.¹⁰ Selain itu budaya kerja yang terlalu intens dapat memicu burnout dan mengurangi keterlibatan karyawan dalam pekerjaan.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya *Hustle culture*, yaitu:

1. Perkembangan Teknologi: Pesatnya kemajuan teknologi, terutama dalam bidang digitalisasi, telah memungkinkan individu untuk bekerja dimana saja dan kapan saja. Fleksibilitas ini, meskipun terdapat banyak manfaat, juga dapat mendorong individu untuk terus bekerja tanpa henti.

⁸Budiarjo, Muhammad Agung. "Gambaran Bimbingan Konseling Pada Fenomena Hustle Culture Dikalangan Mahasiswa, *Literatur Review: Description of Guidance Counseling on the Hustle Culture Phenomenon Among Students, Literature Review*." *Sociocouns: Journal of Islamic Guidance and Counseling* 3.2 (2023), 213-214

⁹ Absher, Emily. "What you love is killing you: Stopping hustle culture in the performing arts." (2020), 11-12

¹⁰ Iskandar, Rhoma, and Novi Rachmawati. "Perspektif "Hustle Culture" Dalam Menelaah Motivasi Dan Produktivitas Pekerja." *Jurnal Publikasi Ekonomi dan Akuntansi* 2.2 (2022): 108-117.

2. Tekanan Sosial: Standar keberhasilan yang ditentukan oleh kekayaan dan status sosial telah menciptakan tekanan bagi individu untuk terus berprestasi. Perbandingan dengan orang lain, terutama mereka yang dianggap lebih sukses, dapat memicu kompetisi yang tidak sehat.
3. Positivitas Berlebihan: Dorongan untuk selalu berpikir positif, bahkan dalam situasi yang sulit, dapat berdampak negatif pada kesehatan mental. Individu yang terjebak dalam pola pikir ini seringkali mengabaikan tanda-tanda kelelahan dan terus bekerja tanpa istirahat yang cukup.

Faktor ekonomi memainkan peran sentral dalam mendorong munculnya fenomena *Hustle culture*. Tekanan finansial, harapan keluarga, dan keinginan untuk mencapai tujuan materialistik seringkali memaksa individu, terutama generasi Z, untuk mengorbankan kesehatan dan kesejahteraan demi pekerjaan. Studi menunjukkan bahwa mayoritas generasi Z rela bekerja lembur dan bahkan pindah tempat tinggal demi mendapatkan penghasilan yang lebih tinggi.

Generasi Z

Generasi Z, yang lahir dan tumbuh di era digital, generasi ini lahir antara tahun 1995 hingga 2010 mereka memiliki ketergantungan yang sangat tinggi pada teknologi. Hal ini membentuk pola pikir dan perilaku yang unik, di mana mereka lebih nyaman berinteraksi secara virtual dan memiliki minat yang luas serta beragam. Meskipun demikian, ketergantungan pada teknologi juga membawa sejumlah tantangan, seperti kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang mendalam dan masalah kesehatan mental. Generasi Z memiliki potensi besar untuk menjadi pemimpin masa depan, namun perlu menemukan keseimbangan antara dunia digital dan dunia nyata untuk hidup lebih sejahtera.¹¹

Generasi Z merupakan generasi profesional karena memiliki kemampuan teknis, dan pengetahuan pada Bahasa tingkat tinggi, serta merupakan pekerja yang sangat baik. Pada generasi Z yang akan atau sudah memasuki dunia kerja mengharapkan jadwal kantor yang fleksibel dan keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan. Generasi ini memiliki

¹¹ Adityara, Sarah, and Rizki Taufik Rakhman. "Karakteristik generasi Z dalam perkembangan diri anak melalui visual." *Seminar Nasional Seni dan Desain 2019*. State University of Surabaya, 2019. , 401

Rini Maharini, et.al.

tingkat Pendidikan, keberagaman, dan penggunaan teknologi yang tinggi.¹² Generasi Z juga dikenal konservatif, bertanggung jawab, inovatif, dan sangat akrab dengan teknologi. Sehingga mereka selalu terhubung dengan internet.

Penafsiran QS. Al-Qashas: 77

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ
الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

Artinya : *Dan, carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (pahala) negeri akhirat, tetapi janganlah kamu lupakan bagianmu di dunia. Berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan.*"

Menurut Buya Hamka, ayat ini mengajarkan kita untuk mencari keseimbangan antara kehidupan dunia dan akhirat. Kita tidak boleh terlalu terpaku pada duniawi, namun juga tidak boleh melupakan kenikmatan yang Allah berikan di dunia. Harta yang kita miliki harus digunakan untuk kebaikan dan bermanfaat bagi sesama.¹³

Menurut Quraish Shihab, nasihat kepada kaum Nabi Musa mengedepankan keseimbangan antara dunia dan akhirat. Mereka didorong untuk bekerja keras dan menggunakan pikiran secara produktif guna mendapatkan harta halal, sambil tetap mencari kebahagiaan akhirat melalui infak dan penggunaan harta sesuai petunjuk Allah. Selain itu, mereka dianjurkan berbuat baik kepada sesama sebagai wujud rasa syukur dan menjauhi segala bentuk kerusakan di bumi. Dengan demikian, nasihat ini mengajarkan kehidupan yang bermakna, bermoral, dan seimbang antara kesejahteraan duniawi dan ukhrawi.¹⁴

Ayat ini mengajarkan bahwa keseimbangan antara mengejar kebahagiaan akhirat dan menikmati rezeki duniawi adalah penting. Ini menunjukkan bahwa Hustle culture yang berlebihan dapat mengabaikan aspek spiritual dan kebahagiaan jangka panjang.

¹² Iskandar, Rhoma, and Novi Rachmawati. "Perspektif "Hustle Culture" Dalam Menelaah Motivasi Dan Produktivitas Pekerja." *Jurnal Publikasi Ekonomi dan Akuntansi* 2.2 (2022): 108-117

¹³ Haji Abdul Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 3, (Jakarta: Pustaka Panjimas. 1982), 128

¹⁴ M. Quraish Shihab. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 664.

Penafsiran QS. Al-Jumu'ah ayat 10

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Artinya: *Apabila salat telah dilaksanakan, maka bertebaranlah kamu di bumi; carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak agar kamu beruntung*

Menurut Buya Hamka, dalam memaknai perintah bertebaran di muka bumi, terdapat urutan dan prinsip yang sangat penting. Pertama-tama, ketika adzan jumat dikumandangkan, segala aktivitas harus dihentikan untuk menunaikan sholat jumat sebagai kewajiban utama. Setelah selesai melaksanakan ibadah sholat, kita semua diperbolehkan untuk melanjutkan kegiatan sehari-hari, seperti bekerja atau mencari nafkah. Hamka mengajarkan bahwa Allah memberikan banyak sekali cara untuk kita mencari rezeki, misalnya bertani, berdagang, atau pekerjaan halal lainnya. Namun, yang terpenting adalah selalu mengingat Allah dalam setiap aktivitas, sehingga tidak terjerumus pada perbuatan tercela atau melampaui batas.¹⁵

Prinsip utamanya adalah bahwa dengan senantiasa mengingat Allah dalam bekerja, seseorang akan terjaga dari perbuatan negatif dan pada akhirnya menjadi hamba yang beruntung. Intinya, bekerja dan beribadah harus berjalan seimbang, dengan selalu menempatkan Allah sebagai pusat orientasi kehidupan.

Sementara menurut Al-Maraghi, setelah melaksanakan shalat jumat, umat dianjurkan untuk segera bertebaran mencari kepentingan duniawi. Namun, aktivitas ini harus dilakukan dengan kesadaran spiritual yang tinggi, yaitu senantiasa mencari pahala dari Allah. Dalam setiap langkah mencari rezeki, hendaknya selalu mengingat Allah dan menyadari bahwa segala perbuatan dalam pengawasan-Nya. Al-Maraghi menekankan bahwa Allah Maha Mengetahui segala rahasia dan bisikan terdalam manusia. Tidak ada satu pun hal yang tersembunyi dari-Nya. Oleh karena itu, bekerja dan berusaha harus dilandasi dengan kesadaran spiritual, kejujuran, dan niat yang baik. Tujuan akhirnya adalah mendapatkan keberuntungan tidak hanya di dunia, tetapi juga di akhirat.¹⁶

Prinsip utama yang disampaikan adalah keseimbangan antara ibadah dan usaha, dengan selalu menghadirkan kesadaran akan pengawasan dan pengetahuan Allah dalam setiap aktivitas kehidupan.

¹⁵ Haji Abdul Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 3, (Jakarta: Pustaka Panjimas. 1982), 197-198

¹⁶ Ahmad Mustafa Al-Maraghi. *Tafsir Al-Maraghi*. (Semarang: Toha Putra, 1987), 165-166

Ayat ini mendorong orang untuk bekerja dan mencari rezeki setelah menunaikan kewajiban ibadah. Namun, perintah ini juga disertai dengan peringatan untuk selalu mengingat Allah, menunjukkan bahwa usaha duniawi harus diimbangi dengan kesadaran spiritual.

Penafsiran QS. Al-Naba' Ayat 9-11

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا (٩) وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِيَاسًا (١٠) وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا

Artinya: *Dan kami menjadikan tidurmu untuk istirahat (9) dan kami menjadikan malam sebagai pakaian (10) dan kami menjadikan siang untuk mencari penghidupan (11)*

Menurut Sayyid Qutb, Allah SWT menciptakan manusia dengan sempurna, salah satunya adalah dengan memberikan karunia tidur. Tidur adalah waktu istirahat yang sangat penting bagi tubuh dan pikiran kita. Ketika kita tidur, tubuh melakukan proses perbaikan dan pemulihan, sementara pikiran kita menjadi tenang. Proses tidur ini adalah sebuah keajaiban yang hingga kini belum sepenuhnya dipahami oleh manusia.¹⁷

Tidur berkualitas sangat penting bagi kesehatan kita secara keseluruhan, baik fisik maupun mental. Tidur yang cukup membantu kita merasa lebih segar, meningkatkan konsentrasi, dan menjaga mood yang stabil, sedangkan kurang tidur dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, mulai dari kesulitan berkonsentrasi hingga penyakit kronis.

Dalam Al-Qur'an, Allah SWT menyebutkan tentang pentingnya tidur sebagai bentuk kasih sayang-Nya kepada manusia. Allah berfirman, "Dan Kami jadikan untukmu tidur sebagai istirahat." (QS. An-Naba': 9). Ayat ini menunjukkan bahwa tidur adalah anugerah yang sangat berharga dan kita harus bersyukur atas nikmat ini. Saat tidur, kita seolah-olah melepaskan semua beban dan masalah yang kita hadapi. Rasa kantuk yang datang secara tiba-tiba adalah tanda bahwa tubuh dan pikiran kita membutuhkan istirahat.¹⁸

Allah SWT juga mengatur alam semesta sedemikian rupa sehingga mendukung siklus tidur manusia. Malam hari diciptakan untuk istirahat, sedangkan siang hari diciptakan untuk beraktivitas. Keduanya saling melengkapi dan menunjukkan kesempurnaan ciptaan Allah.

¹⁷ Sayyid Qutb, *Tafsir Fi Zbilalil Qur'an* Jilid 12, (Jakarta:Gema Insani, 2001) 148-150

¹⁸ Sayyid Qutb, *Tafsir Fi Zbilalil Qur'an* III Juz 7, (Jakarta:Gema Insani, 2001) 148

Sementara itu Menurut Tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab, kata "subatan" (سُبَاتًا) memiliki nuansa makna yang kaya dan mendalam. Kata ini memiliki akar etimologi yang menarik. Secara kebahasaan, kata tersebut dapat dipahami dari dua perspektif utama: pertama, akar kata "sabata" yang berarti menghentikan aktivitas, yang pada akhirnya mengandung makna istirahat. Kedua, dipahami dalam konteks ketenangan, yakni meredanya berbagai potensi yang sebelumnya aktif, yang terjadi ketika seseorang sedang tidak sadar sepenuhnya.¹⁹

Tafsir al-Muntakhab memberikan perspektif saintifik yang menarik tentang fenomena tidur. Tidur dimaknai sebagai kondisi berkurangnya atau berhentinya aktivitas saraf otak manusia. Tidur adalah kondisi di mana tubuh mengalami penurunan aktivitas fisik dan metabolisme. Otot-otot rileks, suhu tubuh menurun, dan detak jantung melambat. Meskipun demikian, proses-proses vital seperti pernapasan dan sirkulasi tetap berjalan untuk menjaga kelangsungan hidup. Kondisi ini memungkinkan tubuh untuk melakukan perbaikan dan pertumbuhan sel, sehingga kita merasa lebih segar dan bugar setelah bangun tidur.²⁰

Sementara itu, kata "ma'ashan" (مَعَاشًا) memiliki kedalaman makna tersendiri. Terambil dari kata "asya" yang berarti hidup, kata ini memiliki spektrum makna yang luas. Ia tidak sekadar merujuk pada kehidupan itu sendiri, melainkan juga mencakup sarana-sarana kehidupan seperti makan dan minum. Dalam konteks kebahasaan Al-Quran, siang dimaknai sebagai representasi kehidupan, dipertentangkan dengan malam yang menjadi waktu istirahat atau tidur.²¹

Ayat Al-Qur'an yang membahas tentang tidur memberikan kita pemahaman yang lebih dalam tentang pentingnya tidur bagi kesehatan tubuh dan pikiran. Tidur bukan hanya sekadar istirahat fisik, tetapi juga merupakan anugerah dari Allah yang harus kita syukuri. Dengan memahami makna di balik tidur, kita dapat mengatur waktu tidur dengan lebih baik dan menjaga kesehatan tubuh serta pikiran.

Penafsiran QS. At-Takatsur Ayat 1-3

أَهْلِكُمْ التَّكَاتُرُ (١) حَتَّى زُرْتُمُ الْمَقَابِرَ (٢) كَلَّا سَوْفَ تَعْلَمُونَ (٣)

¹⁹ M. Qurais Shihab. *Tafsir Al-Misbah Jilid 15*. Cet III. (Jakarta: Lentera Hati. 2005). 9.

²⁰ M. Quraish Shihab. *Tafsir Al-Misbah Jilid 15*. Cet III. (Jakarta: Lentera Hati. 2005), 9

²¹ M. Quraish Shihab. *Tafsir Al-Misbah Jilid 15*. Cet III. (Jakarta: Lentera Hati. 2005), 10

Rini Maharini, et.al.

Artinya: *Berbangga-bangga dalam memperbanyak (dunia) telah melalaikanmu (1) sampai kamu masuk ke dalam kubur (2) Sekali-kali tidak! Kelak kamu akan mengetahui (akibat perbuatanmu itu)(3)*

Dalam tafsir *Fi Zhilalil Qur'an*, Sayyid Qutb memberikan penafsiran mendalam terhadap ayat ini, menyoroti pesan yang sangat kuat dan mampu menggugah kesadaran manusia. Ayat ini bagaikan suara yang menggema dari ketinggian, membangunkan kita dari mimpi kosong tentang harta dan kekuasaan, mengingatkan kita akan tujuan hidup yang lebih mulia. Pesan ini ditujukan kepada mereka yang terlena dalam kemegahan duniawi, yang terbuai oleh harta dan anak-anak, tanpa menyadari hakikat kehidupan yang sebenarnya.²²

Peringatan keras disampaikan dengan nada yang mengguncangkan, menyadarkan manusia dari keterpenunan mereka terhadap kemewahan dan kebanggaan duniawi. Suara ini memperingatkan bahwa segala yang dikumpulkan dan dibanggakan akan ditinggalkan, menuju kubur yang sempit, tempat di mana kemegahan dan kekayaan tidak lagi bermakna.

Seruan keras ini bertujuan mengetuk hati manusia, menyadarkan mereka akan kedahsyatan yang menanti setelah kematian. Pesan utamanya adalah: jangan tertipu oleh kehidupan dunia yang sementara, dan sadarlah akan konsekuensi dari setiap perbuatan. Manusia diingatkan bahwa kesibukan bermegah-megahan akan membawa mereka kepada kebinasaan dan kehancuran.²³

Ayat-ayat ini diulang dengan nada yang sama, semakin menegaskan peringatan tentang bahaya kelalaian dan kesombongan. Seruan "Janganlah begitu, kelak kamu akan mengetahui" mengandung ancaman yang tegas, mengajak manusia untuk berfikir dan introspeksi, serta mempersiapkan diri menghadapi apa yang akan datang setelah kehidupan dunia yang singkat ini.

Adapun menurut Quraisy Syihab dalam karyanya tafsir *Al-Misbah* dijelaskan juga bahwa Ayat al-Takātsur memberikan peringatan yang sangat jelas tentang bahaya mengejar kekayaan dan kekuasaan secara berlebihan. Ayat ini menggarisbawahi bahwa persaingan yang tidak sehat dalam mengumpulkan harta dan kekuasaan dapat mengalihkan perhatian manusia dari tujuan hidup yang sebenarnya, yaitu mencari ridho Allah.²⁴

²² Sayyid Qutb, *Tafsir Fi Zbilalil Qur'an* III Juz 7, (Jakarta:Gema Insani, 2001), 332

²³ Sayyid Qutb, *Tafsir Fi Zbilalil Qur'an* III Juz 7, (Jakarta:Gema Insani, 2001), 333.

²⁴ M. Qurais Shihab. *Tafsir Al-Misbah Jilid 15*. Cet III. (Jakarta: Lentera Hati. 2005), 487-488

Kelengahan yang diakibatkan oleh kesibukan duniawi ini dapat membawa manusia pada kehancuran. Ayat ini juga mengingatkan kita tentang kematian yang pasti akan datang, dan bagaimana semua harta dan kekuasaan yang kita kumpulkan di dunia tidak akan berguna di akhirat.²⁵

Surat Al-Takatsur merupakan peringatan keras dari Allah SWT kepada manusia agar tidak terlena dengan kehidupan duniawi. Ayat-ayat dalam surat ini menyadarkan kita akan bahaya kesombongan, kemegahan, dan persaingan yang tidak sehat dalam mengumpulkan harta dan kekuasaan. Surat At-Takatsur adalah sebuah panggilan untuk kembali kepada fitrah manusia, yaitu sebagai hamba Allah yang senantiasa bersyukur dan beribadah kepada-Nya. Ayat ini mengingatkan kita agar tidak terjebak dalam materialisme dan selalu mengutamakan akhirat dalam setiap tindakan.

Mengubah Paradigma *Hustle culture* Menjadi *Balance Culture*

Generasi Z saat ini menghadapi kompleksitas tantangan hidup yang sangat unik. Mereka tumbuh di era digital dengan tuntutan produktivitas yang sangat tinggi, menghadapi tekanan sosial untuk selalu sukses, tampil prima, dan unggul dalam berbagai bidang²⁶. Fenomena *Hustle culture* telah menjadi virus sistemik yang menggerogoti kesehatan mental dan spiritual generasi muda, mendorong mereka pada siklus kerja yang tidak berkelanjutan dan konsumtif.²⁷

Konsep *Hustle culture* yang menuntut kerja keras tanpa batas adalah ciri khas sistem ekonomi modern. Generasi muda, khususnya Generasi Z, seringkali terjebak dalam narasi bahwa hanya dengan bekerja sangat keras dan mengorbankan segala-galanya mereka bisa sukses.²⁸ Pandangan ini bertentangan dengan perspektif Al-Qur'an yang lebih menekankan keseimbangan antara kerja, ibadah, dan kehidupan sosial.

Al-Qur'an memberikan panduan yang komprehensif bagi umat manusia. Ayat-ayat suci mengajarkan bahwa meskipun kita harus bekerja dan berusaha untuk memenuhi kebutuhan duniawi, tujuan akhir kita adalah

²⁵ M. Qurais Shihab. *Tafsir Al-Misbah Jilid 15*. Cet III. (Jakarta: Lentera Hati. 2005), 488

²⁶ Yuliana, R. "Produktivitas dan Tekanan Sosial pada Generasi Digital", *Jurnal Psikologi Modern*, Vol. 8, No. 1, 2019, 33-47.

²⁷ Prakoso, A. H. "*Hustle Culture: Manifestasi Kapitalisme dalam Kehidupan Generasi Milenial dan Z*", *Jurnal Kajian Sosial dan Ekonomi*, Vol. 12, No. 3, 2021, 112-128.

²⁸ Elim Jennifer Santoso. *Terjebak Hustle Culture*. (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2024), 1-2

mencapai keridhaan Allah SWT di akhirat kelak. Semua aktivitas, termasuk bekerja dan berusaha, seharusnya diarahkan untuk mencapai tujuan tersebut.

Islam mengajarkan kita untuk menyeimbangkan kehidupan dunia dan akhirat. Bekerja keras adalah ibadah, namun kita harus selalu ingat bahwa tujuan akhir kita adalah meraih ridho Allah. Selain itu Al-Qur'an juga menganjurkan umat Islam untuk bekerja keras dan berusaha untuk mencapai kehidupan yang lebih baik. Namun, bekerja keras harus diiringi dengan niat yang baik dan tidak melupakan kewajiban agama.²⁹

Islam mengajarkan pentingnya berlaku adil dan dermawan. Kita dituntut untuk berbagi rezeki dengan orang lain yang membutuhkan dan menghindari sifat kikir dan tamak. Dalam menghadapi segala ujian hidup, kita diajarkan untuk bersabar dan tawakkal kepada Allah SWT. Dengan bersabar, kita akan mendapatkan pahala yang besar, dan dengan tawakkal, kita akan merasa tenang dan lapang dada.³⁰

Generasi Z yang terperangkap dalam *Hustle culture* mengalami berbagai konsekuensi psikologis yang merusak. Kelelahan mental, stress berkepanjangan, gangguan kesehatan, hingga krisis makna hidup menjadi tantangan nyata. Mereka kehilangan waktu untuk refleksi diri, berkualitas dengan keluarga, dan mengembangkan dimensi spiritual yang fundamental. Al-Qur'an mengajarkan kita untuk menyeimbangkan kehidupan dunia dan akhirat.³¹ Berikut beberapa cara untuk mencapai harmonisasi tersebut di tengah arus *Hustle culture*:

1. Tetapkan Prioritas yang Jelas: Tentukan tujuan hidup yang lebih luas, tidak hanya sebatas kesuksesan materi. Ingatlah bahwa ibadah kepada Allah SWT adalah tujuan utama hidup.
2. Kelola Waktu dengan Bijak: Bagi waktu antara bekerja, beribadah, beristirahat, dan bersosialisasi. Jangan sampai terjebak dalam rutinitas yang terlalu padat hingga mengabaikan hal-hal penting lainnya.
3. Jaga Kesehatan Fisik dan Mental: Tubuh yang sehat adalah modal utama untuk beribadah dan bekerja. Prioritaskan kesehatan dengan berolahraga, makan makanan sehat, dan istirahat yang berkualitas.

²⁹ Ningsih, Indah Wahyu. "Konsep Hidup Seimbang Dunia Akhirat Dan Implikasinya Dalam Perspektif Pendidikan Islam." *Jurnal Tabsinia* 1.2 (2020), 132

³⁰ M. Imam Pamungkas. *Akhlak Muslim Modern Membangun Karakter Generasi Muda* (Bandung: Penerbit Marja, 2016), 63-64

³¹ Lusiana, Nur Lailatul, et al. "KESEIMBANGAN HIDUP DALAM AL-QUR'AN: TELAHAH TAFSIR TARBAWY." *MUSHAF JOURNAL: Jurnal Ilmu Al Quran dan Hadis* 4.3 (2024), 445-446

4. Beramal dan Berbagi: Salurkan sebagian rezeki untuk membantu sesama yang membutuhkan. Melalui amal, kita tidak hanya mendekatkan diri kepada Allah, tetapi juga mendapatkan kebahagiaan yang lebih mendalam dalam hidup.
5. Hindari Sifat Konsumtif: Jangan terjebak dalam gaya hidup konsumtif. Cukupkan diri dengan apa yang ada dan selalu bersyukur.
6. Jalin Silaturahmi: Perkuat hubungan dengan keluarga, teman, dan saudara. Dengan bersosialisasi, kita dapat saling mendukung dan berbagi cerita.
7. Membiasakan diri untuk berpikir positif dan bersyukur adalah kunci untuk menjalani hidup yang lebih bahagia dan damai.

Intinya, harmonisasi antara kehidupan dunia dan akhirat dapat dicapai dengan cara menyeimbangkan antara bekerja keras untuk mencapai tujuan duniawi dengan tetap menjalankan kewajiban agama dan menjaga hubungan dengan sesama. Ingatlah bahwa kesuksesan sejati adalah ketika kita berhasil mencapai kebahagiaan di dunia dan diakhirat.

Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwasanya *Hustle culture* adalah budaya kerja keras tanpa henti yang mengorbankan keseimbangan hidup. Budaya ini didorong oleh berbagai faktor, termasuk tekanan sosial, tuntutan generasi Z, dan perkembangan teknologi. Generasi Z yang tumbuh di era digital, dengan akses informasi yang mudah, cenderung terjebak dalam budaya ini karena ingin mencapai kesuksesan instan dan merasa perlu terus bersaing.

Al-Qur'an memberikan perspektif yang seimbang tentang kehidupan, menekankan pentingnya keseimbangan antara dunia dan akhirat. Ayat-ayat seperti QS. Al-Qasas: 77, Al-Jumu'ah: 10, Al-Naba': 9-11, dan Al-Takatsur: 1-3 mengajarkan kita untuk mencari rezeki, namun tidak melupakan ibadah dan kehidupan sosial.

Dalam mengatasi *Hustle culture*, kita perlu mengubah paradigma dan mengadopsi gaya hidup yang lebih seimbang, yakni dengan cara menentukan tujuan hidup yang lebih luas, tidak hanya sebatas kesuksesan materi. Mengelola waktu: Membagi waktu antara bekerja, beribadah, beristirahat, dan bersosialisasi. Prioritaskan kesehatan dengan berolahraga, makan makanan sehat, dan istirahat yang berkualitas. Beramal dan berbagi, membantu sesama yang membutuhkan. Hindari sifat konsumtif, mencukupkan diri dengan apa yang ada. Jalin silaturahmi, memperkuat

Rini Maharini, et.al.

hubungan dengan orang lain. Membiasakan diri untuk berpikir positif dan bersyukur adalah kunci untuk menjalani hidup yang lebih bahagia dan damai.

Daftar Pustaka

- Adityara, Sarah, and Rizki Taufik Rakhman. *"Karakteristik generasi Z dalam perkembangan diri anak melalui visual."* Seminar Nasional Seni dan Desain 2019. State University of Surabaya, 2019.
- Al-Maraghi, Ahmad Mustafa. *Tafsir Al-Maraghi*. Semarang: Toha Putra, 1987.
- Amrullah, Haji Abdul Karim. *Tafsir Al-Azhar*. Jilid 3. Jakarta: Pustaka Panjimas, 1982.
- Budiarjo, Muhammad Agung. *"Gambaran bimbingan konseling pada fenomena hustle culture di kalangan mahasiswa, Literature Review: Description of Guidance Counseling on the Hustle culture Phenomenon Among Students, Literature Review."* Sociocouns: Journal of Islamic Guidance and Counseling 3, no. 2 (2023)
- Iskandar, Rhoma, and Novi Rachmawati. *"Perspektif "Hustle Culture" dalam menelaah motivasi dan produktivitas pekerja."* Jurnal Publikasi Ekonomi dan Akuntansi 2, no. 2 (2022)
- Lusiana, Nur Lailatul, et al. *"KESEIMBANGAN HIDUP DALAM AL-QUR'AN: TELAHAH TAFSIR TARBAWY."* MUSHAF JOURNAL: Jurnal Ilmu Al Quran dan Hadis 4, no. 3 (2024)
- Ningsih, Indah Wahyu. *"Konsep hidup seimbang dunia akhirat dan implikasinya dalam perspektif pendidikan Islam."* Jurnal Tahsinia 1, no. 2 (2020)
- Pamungkas, M. Imam. *Akhlak Muslim Modern Membangun Karakter Generasi Muda*. Bandung: Penerbit Marja, 2016.
- Prakoso, A. H. *"Hustle Culture: Manifestasi Kapitalisme dalam Kehidupan Generasi Milenial dan Z."* Jurnal Kajian Sosial dan Ekonomi 12, no. 3 (2021)
- Quraish Shihab, M. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Quraish Shihab, M. *Tafsir Al-Misbah Jilid 15*. Cet III. Jakarta: Lentera Hati, 2005.
- Qutb, Sayyid. *Tafsir Fi Zbilalil Qur'an. Jilid 12*, Jilid 7. Jakarta: Gema Insani, 2001.
- Santoso, Elim Jennifer. *Terjebak Hustle culture*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2024.
- Tasmara, Toto. *Membudayakan etos kerja Islami*. Jakarta: Gema Insani, 2002.

Thohir, Luth. *Antara Perut & Etos Kerja dalam Perspektif Islam*. Jakarta: Gema Insani Press, 2001.

Yuliana, R. "Produktivitas dan tekanan sosial pada generasi digital." *Jurnal Psikologi Modern* 8, no. 1 (2019)