

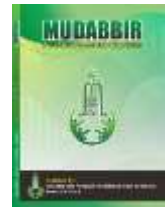


# JURNAL MUDABBIR

## (Journal Research and Education Studies)

Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025

<http://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/mudabbir>



ISSN: 2774-8391

### Fenomena *Workaholic* dalam Perspektif Al-Qur'an : Tinjauan Surah *An-Naba'* : 9-11 Pada Tafsir *Al-Misbah* Karya Muhammad Quraish Shihab

Mutia Liza<sup>1</sup>, Zulkarnaen Guchi<sup>2</sup>, Nurdiani<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Islam Sumatera Utara, Indonesia

Email: [lizamutiaazhar99@gmail.com](mailto:lizamutiaazhar99@gmail.com)<sup>1</sup>, [zulkarnaen2101zul@gmail.com](mailto:zulkarnaen2101zul@gmail.com)<sup>2</sup>, [nurdiani@fai.uisu.ac.id](mailto:nurdiani@fai.uisu.ac.id)<sup>3</sup>

#### ABSTRAK

Fenomena *workaholic* merupakan perilaku berlebihan dalam bekerja yang mengabaikan kebutuhan istirahat dan aspek kehidupan lain, yang dapat menimbulkan dampak negatif pada kesehatan fisik, mental, dan spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji fenomena *workaholic* dari perspektif Al-Qur'an, khususnya Surah *An-Naba'* ayat 9-11 berdasarkan tafsir *Al-Misbah* Muhammad Quraish Shihab. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan kajian pustaka yang menginterpretasikan ayat secara tahlili dan maudhu'i serta kontekstualisasi sosial-kultural. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Islam mengajarkan keseimbangan antara bekerja, beribadah, dan beristirahat, dan menganjurkan moderasi untuk mencegah *workaholic*. Pendekatan tafsir *Al-Misbah* menekankan pentingnya pengelolaan waktu secara proporsional agar tercipta kehidupan yang sehat, produktif, dan harmonis. Penelitian ini memberikan pemahaman spiritual dan psikologis yang aplikatif untuk mengatasi kecanduan kerja di era modern.

**Kata Kunci:** *Workaholic*, Tafsir *Al-Misbah*, Surah *An-Naba'*, Moderasi Islam, Keseimbangan Hidup, Kecanduan Kerja, Perspektif Al-Qur'an

## ABSTRACT

*The phenomenon of workaholic is an excessive work behavior that neglects the need for rest and other aspects of life, which can negatively impact physical, mental, and spiritual health. This study aims to examine the phenomenon of workaholism from the Qur'anic perspective, specifically Surah An-Naba' verses 9-11 based on Muhammad Quraish Shihab's Tafsir Al-Misbah. The research uses a qualitative approach with library research, interpreting the verses through tafsir's tahlili and maudhu'i methods, along with socio-cultural contextualization. The findings indicate that Islam teaches a balance between working, worshiping, and resting, recommending moderation to prevent workaholism. The Tafsir Al-Misbah approach emphasizes proportional time management to achieve a healthy, productive, and harmonious life. This study provides spiritual and psychological insights applicable to addressing work addiction in the modern era.*

**Keywords:** *Workaholic, Tafsir Al-Misbah, Surah An-Naba', Islamic Moderation, Life Balance, Work Addiction, Qur'anic Perspective*

## PENDAHULUAN

Fenomena workaholic atau kecanduan kerja saat ini semakin marak terjadi di berbagai kalangan masyarakat modern. Perilaku ini ditandai dengan dorongan yang kuat untuk bekerja secara berlebihan sehingga mengabaikan kebutuhan istirahat dan aspek kehidupan lainnya. Kondisi tersebut tidak hanya menimbulkan dampak negatif pada kesehatan fisik dan mental individu, tetapi juga mengganggu keseimbangan antara kehidupan duniawi dan spiritual. Dalam Islam, Al-Qur'an sebagai sumber ajaran utama menekankan pentingnya menjaga keseimbangan hidup melalui pengelolaan waktu yang proporsional antara bekerja, beribadah, dan beristirahat. (Ahmad, 2023)

Surah An-Naba' ayat 9-11 menjadi salah satu acuan penting yang memuat pesan moral tentang keseimbangan tersebut. Dalam ayat tersebut, Allah menjelaskan bahwa manusia diciptakan dengan kebutuhan tidur sebagai istirahat total (subāt), malam sebagai waktu ketenangan yang meliputi aktivitas istirahat, dan siang sebagai waktu untuk bekerja dan beraktivitas (Akhir, 2025). Muhammad Quraish Shihab dalam tafsir Al-Misbah menegaskan bahwa ketiga komponen tersebut harus dijalankan secara seimbang agar kehidupan manusia tetap harmonis dan sesuai dengan fitrah yang telah ditetapkan oleh Allah. (Inas, 2024)

Islam sangat menganjurkan umatnya untuk bekerja keras dan mencari nafkah secara halal, namun bukan berarti mendorong perilaku kerja tanpa batas yang dapat merusak kesehatan fisik dan mental. Sebaliknya, Al-Qur'an mengajarkan untuk menghindari sikap berlebihan dan serakah dalam bekerja, sebagaimana ditegaskan dalam Surah Al-Ankabut ayat 64 yang melarang melakukan sesuatu secara melampaui batas. Prinsip moderasi ini penting untuk diaplikasikan dalam konteks kerja agar tidak jatuh dalam kecanduan kerja atau workaholic. (Quraish, 2001)

Kebutuhan biologis manusia terhadap tidur dan istirahat juga diperkuat oleh temuan ilmiah modern. Data dari Kementerian Kesehatan dan badan kesehatan dunia menunjukkan usia dan kelompok tertentu membutuhkan waktu tidur yang cukup demi

menjaga kesehatan dan produktivitas(Akhir, 2023). Sayangnya, fenomena workaholic sering menyebabkan pengorbanan waktu tidur dan istirahat, yang bertentangan dengan prinsip keseimbangan dalam Al-Qur'an serta berdampak negatif terhadap kesehatan individu.(Mahfudhoh, 2023)

Dalam konteks sosial dan psikologis, tafsir Al-Misbah memberikan pemahaman mendalam bahwa malam adalah waktu yang dianugerahi ketenangan agar manusia dapat merefresh pikiran dan jiwa, sementara siang adalah masa produktif bekerja dan berkarya(Zainidah, 2025). Islam mengajarkan bahwa setiap aktivitas harus dilandasi niat baik dan dilaksanakan sesuai batas waktu yang diperintah Allah. Dengan begitu, umat Islam dapat menjalani hidup yang seimbang, sehat, dan berkeadilan sosial.(Hamka, 2018)

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji fenomena workaholic dalam perspektif Al-Qur'an khususnya pada Surah An-Naba' ayat 9-11 berdasarkan tafsir Al-Misbah Muhammad Quraish Shihab. Kajian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru yang mengintegrasikan ajaran Islam dengan permasalahan modern seperti kecanduan kerja, sekaligus memberikan kontribusi ilmiah serta implementasi praktis dalam menjaga keseimbangan hidup umat muslim di era modern.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kajian pustaka (library research). Data yang dianalisis berupa ayat-ayat Al-Qur'an khususnya Surah An-Naba' ayat 9-11, beserta penafsiran oleh Muhammad Quraish Shihab dalam tafsir Al-Misbah. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan mengumpulkan, mengkaji, dan menyintesis hasil tafsir yang berkaitan dengan tema workaholic dan keseimbangan hidup dari sumber-sumber kitab tafsir, literatur Islam, dan penelitian terdahulu yang relevan. Fokus utama pada pemahaman tematik ayat dan muatan moralnya dalam kaitannya dengan konsep moderasi kerja dan istirahat.

Dalam analisis, penelitian ini mengadopsi metode tahlili (analisis ayat per ayat) dan maudhu'i (tematik) yang merupakan karakteristik tafsir Al-Misbah. Metode tahlili digunakan untuk mengurai makna ayat secara sistematis sesuai urutan dalam Al-Qur'an, sedangkan metode maudhu'i untuk mengaitkan tema-tema ayat dengan fenomena modern workaholism yang dikaji dalam konteks sosial dan psikologis. Selain itu, pendekatan adab al-ijtima'i (sosial-kultural) digunakan untuk menginterpretasikan pesan ayat dalam konteks kehidupan masyarakat modern agar hasil kajian mampu memberikan solusi yang aplikatif dalam menjaga keseimbangan hidup umat Muslim. Metode ini bertujuan menghasilkan kajian yang holistik dan kontekstual sesuai manhaj tafsir Muhammad Quraish Shihab. (Sugiyono, 2010)

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### **Pemahaman Fenomena Workaholic dalam Perspektif Al-Qur'an**

Penelitian ini menunjukkan bahwa fenomena workaholic, yakni kecenderungan berlebihan dalam bekerja hingga mengabaikan aspek-aspek kehidupan lain, memiliki dampak negatif baik secara fisik maupun psikologis bagi individu. Dalam Al-Qur'an, terdapat pesan penting yang menyoal keseimbangan antara bekerja dan beristirahat, salah satunya termuat dalam Surah An-Naba' ayat 9-11 yang menegaskan penciptaan malam sebagai waktu istirahat dan siang sebagai waktu bekerja. Muhammad Quraish Shihab dalam tafsir Al-Misbah menekankan bahwa ayat ini mengajarkan manusia untuk menjaga keharmonisan antara aktivitas dan istirahat demi kesehatan dan kesejahteraan hidup secara utuh. (Federspiel, 2018)

Selain itu, ayat-ayat lain dalam Al-Qur'an seperti QS At-Taubah :105 menegaskan kewajiban bekerja dan mencari rezeki dengan cara yang halal, namun tidak mendorong kerja berlebihan yang dapat mengakibatkan kerusakan. Konsep moderasi ini sesuai dengan prinsip Islam yang menghindarkan umatnya dari sifat berlebih-lebihan (ghuluw), termasuk dalam aktivitas kerja yang harus tetap seimbang dan proporsional. Oleh karena itu, workaholic dapat dipahami sebagai perilaku yang bertentangan dengan nilai-nilai moderasi dalam Islam, karena mengabaikan sunnatullah berupa pembagian waktu kerja dan istirahat. (Hana, 2024)

Konteks sosial dan psikologis juga menjadi fokus dalam penafsiran Al-Misbah, di mana kerja keras harus diiringi niat yang benar dan tidak merusak keseimbangan sehat antara pekerjaan, ibadah, dan istirahat. Fenomena workaholic dalam kerangka ini berpotensi merusak kualitas hidup spiritual dan sosial karena menganggalkan kewajiban beribadah dan menjaga kesejahteraan sosial. Islam mengajarkan bahwa setiap aktivitas harus dilandasi nilai adab dan ditujukan untuk kebaikan diri dan masyarakat. (Kementrian RI, 2023)

Temuan ini diperkuat oleh pendekatan teori kognitif yang mengaitkan workaholic dengan gangguan psikologis akibat tekanan berlebihan dalam pekerjaan. Dengan demikian, pemahaman ajaran Al-Qur'an menjadi sangat relevan untuk memberikan solusi yang berbasis spiritual sekaligus psikologis dalam mencegah dan menangani workaholic agar manusia dapat menjalani kehidupan seimbang dan bahagia.

### **Solusi Workaholic Berdasarkan Tafsir Al-Misbah**

Sebagai solusi, Al-Qur'an mengajarkan pentingnya istirahat sebagai bagian integral dari kehidupan manusia, sebagaimana tercermin dalam QS Gafir :61 yang menegaskan bahwa Allah memberikan malam sebagai waktu istirahat bagi manusia. Muhammad Quraish Shihab menafsirkan ayat ini sebagai bentuk perlindungan terhadap manusia agar tidak terlalu berat dalam bekerja sehingga merusak kesehatan dan potensi diri. Pentingnya memberi ruang untuk istirahat dan refleksi di malam hari menjadi kunci menjaga keseimbangan antara aktivitas duniawi dan kebutuhan spiritual. (Wordl, 2020)

Selain itu, Surah An-Naba' ayat 9-11 juga dikontekstualisasikan sebagai indikator work-life balance dalam Islam, di mana Allah menjadikan waktu siang untuk

beraktivitas dan malam untuk beristirahat. Dorongan untuk bekerja secara maksimal tetap ada, namun dibatasi oleh kewajiban menjaga keseimbangan agar tidak jatuh ke dalam workaholic yang melampaui batas. Prinsip ini mengajarkan umat muslim agar tidak hanya produktif tetapi juga sehat secara fisik dan mental serta mampu memenuhi ibadah dan kewajiban sosial.(Fadiah, 2025)

Metode moderasi dalam Islam untuk mengatasi workaholic juga diperkuat melalui ayat-ayat seperti QS Al-Ankabut ayat 64 yang mengingatkan manusia agar tidak berlebihan dalam segala hal, termasuk dalam bekerja. Prinsip ini sangat penting diterapkan agar manusia tidak kehilangan arah antara tujuan mencari nafkah dan menjaga hubungan dengan Allah serta sesama. Dengan menerapkan nilai moderasi Islam, fenomena workaholic dapat dicegah sehingga tercipta harmoni hidup yang seimbang dan berkah.(Syafiqah, 2024)

Penelitian ini menyimpulkan bahwa solusi atas fenomena workaholic menurut tafsir Al-Misbah tidak semata-mata mengurangi jam kerja, namun lebih kepada membangun kesadaran spiritual dan psikologis agar manusia mampu mengelola waktu secara proporsional. Pendekatan ini menyeimbangkan tuntutan duniawi dengan kebutuhan rohani dan jasmani sehingga tercapai kehidupan yang sehat, produktif, dan harmonis sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa fenomena workaholic merupakan perilaku yang berlebihan dalam bekerja sehingga mengabaikan kebutuhan istirahat dan aspek kehidupan lainnya, yang bertentangan dengan prinsip keseimbangan yang diajarkan dalam Al-Qur'an. Surah An-Naba' ayat 9-11 bersama dengan tafsir Al-Misbah memberikan pemahaman bahwa manusia diciptakan dengan fitrah keseimbangan antara aktivitas di siang hari dan istirahat di malam hari. Konsep moderasi dalam Islam menegaskan pentingnya membatasi aktivitas kerja agar tidak merusak kesehatan fisik, mental, dan spiritual individu.

Sebagai solusi, ajaran Islam melalui tafsir Al-Misbah menawarkan pendekatan yang menekankan kesadaran akan pentingnya pengelolaan waktu secara proporsional antara bekerja, beribadah, dan beristirahat. Penanaman nilai moderasi dan keseimbangan hidup ini tidak hanya dapat mengatasi kecanduan kerja (workaholic), tetapi juga membantu umat Muslim mencapai kualitas hidup yang harmonis, sehat, dan produktif. Oleh karena itu, pemahaman ajaran Al-Qur'an harus dijadikan landasan dalam mengatasi permasalahan workaholic di era modern ini.

## REFERENSI

- Ahmad Naufal. (2023). *Workaholic Menurut Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Misbāh*. Skripsi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, UIN Raden Mas Said Surakarta.
- Akhir, M., Mesiono, M., & Ritonga, A. A. (2023). Management of Higher Educational Institutions Based On Alwashliyan At Univa Medan. *Edukasi Islami ...*, 817–830. <https://doi.org/10.30868/ei.v12i04.5050>
- Akhir, M., & Siagian, Z. (2025). *Sustainability dan Manajemen Lingkungan di Lembaga Pendidikan Islam*. 5(1), 267–277. [https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=en&user=SJqxxzwAAAAJ&citation\\_for\\_view=SJqxxzwAAAAJ:IjCSPb-OG4C](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=SJqxxzwAAAAJ&citation_for_view=SJqxxzwAAAAJ:IjCSPb-OG4C)
- Fadiah Azzahra Siregar, Muhammad Akhir, A. P. (2025). Strategi Guru Rumpun Pendidikan Agama Islam dalam Mengintegrasikan Nilai-Nilai Karakter Pada Proses Belajar Mengajar di MTs Istiqlal Delitua. *Jurnal Research and Education Studies*, 5(2), 642–648. [https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=en&user=SJqxxzwAAAAJ&citation\\_for\\_view=SJqxxzwAAAAJ:YsMSGlbcyi4C](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=SJqxxzwAAAAJ&citation_for_view=SJqxxzwAAAAJ:YsMSGlbcyi4C)
- Federspiel, H. M. (2018). Review Studi Tafsir Al-Misbah Karya Muhammad Quraish Shihab. *Jurnal Studi Islam Nusantara*.
- Hamka & Quraish Shihab. (2018). Etos Kerja dalam Al-Qur'an: Studi Komparatif Tafsir Al-Azhar dan Tafsir Al-Misbah. *Jurnal Al-Karima*.
- Hana Natasya. (2024). Analisis Manhaj Tafsir Al-Misbah Oleh Muhammad Quraish Shihab. *Jurnal Ilmiah Studi Islam*, Vol.1 No.1.
- Inas Syafiqah. (2024). *Fenomena Workaholic dan Solusinya Dalam Perspektif Al-Qur'an: Studi Analisis Penafsiran Quraish Shihab dalam Kitab Tafsir Al-Misbah*. Skripsi, Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Data Kesehatan Tidur dan Produktivitas*. Jakarta.
- Mahfudhoh, H. (2023). Fenomena Workaholic Perspektif Al-Qur'an: Studi Tafsir Surah At-Taubah, Al-Jumu'ah dan An-Naba'. *Jurnal Ilmiah Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*.
- Quraish Shihab, M. (2001). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Lentera Hati.
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Syafiqah, I. (2024). Kajian Teori Kognitif Tentang Workaholic Dalam Perspektif Islam. *Jurnal Psikologi dan Agama Islam*, Vol. 5 No. 2.
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on Sleep and Health*. WHO Publications.
- Zainidah Siagian, Muhammad Akhir, Muhammad Iqbal, R. E. (2025). Strategic Management Of Madrasah Principals In Enhancing The Quality Of Islamic Education. *Hikmah*, 22(1), 14–23. [https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=en&user=SJqxxzwAAAAJ&citation\\_for\\_view=SJqxxzwAAAAJ:Y0pCki6q\\_DkC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=SJqxxzwAAAAJ&citation_for_view=SJqxxzwAAAAJ:Y0pCki6q_DkC)