

**PANDANGAN AL-QURAN MENGENAI *WORKAHOLISME***

**(Analisis teori keseimbangan Fritz Heider)**



**SKRIPSI**

**Diajukan kepada fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Prof. Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto**

**Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S. Ag)**

**Oleh**

**LULU JAMILAH**

**NIM: 2017501039**

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROF. KH. SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO**

**2024**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Demikian ini, saya:

Nama : Lulu Jamilah

NIM : 2017501039

Jenjang : S-1

Fakultas : Ushuluddin Adab dan Humaniora

Jurusan : Studi Al-Quran dan Sejarah

Program Studi : Ilmu Al-Quran dan Tafsir

Menyatakan bahwa naskah skripsi yang berjudul "Pandangan Al-Quran mengenai Workaholicisme (Analisa teori keseimbangan Heider) ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, bukan dibuatkan orang lain, bukan sadaran, juga bukan terjemahan. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi ini diberi tanda citasi dan ditempatkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar akademik yang telah saya peroleh.

Surabaya, 10 Oktober 2024

Saya yang menyatakan



Lulu Jamilah

NIM. 2017501039



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN HUMANIORA  
Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553 Website: [www.uinsaizu.ac.id](http://www.uinsaizu.ac.id)

**LEMBAR PENGESAHAN**

Skripsi berjudul:

**PANDANGAN AL-QURAN MENGENAI *WORKAHOLISME***

**(Analisis Teori Keseimbangan Heider)**

Yang disusun oleh Lulu Jamilah (2017501039) Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora, UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto telah diujikan pada tanggal 17 Oktober 2024 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag.) oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Penguji I,

**Dr. Munawir, S. Th.L., M.S.I.**

**NIP. 197805152009011012**

Penguji II,

**Prof. Dr. Naqiyah, M. Ag**

**NIP. 196309221990022001**

Ketua Sidang/Pembimbing

**Ismail, Lc, M.Hum**

**NIP. 19870416 201903 1 010**

Purwokerto, 21 Oktober 2024

Dekan



**Dr. Hartono, M.Si**

**NIP. 197205012005011004**

## NOTA DINAS PEMBIMBING

### NOTA DINAS PEMBIMBING

Purwokerto, 10 Oktober 2024

Hal : Perijinan Munasqiyah Skripsi

Sdr. Lulu Jamilah

Lamp :

Kepada Yth.  
Dekan FUAH  
UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto  
di Purwokerto

*Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan, dan koreksi, maka melalui surat ini, saya sampaikan bahwa :

Nama : Lulu Jamilah  
NIM : 201701039  
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Humaniora  
Jurusan : Studi Al-Qur'an dan Sejarah  
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Judul : Pandangan Al-Quran Mengenai Workaholisme (Analisis Teori Keseimbangan Fritz Heider)

Sudah dapat diajukan kepada Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Profesaor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk dimunafisyahkan dalam memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag).

Demikian, atas perhatian Bapak/Ibu, saya mengucapkan terimakasih

*Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Pembimbing

  
Lulu Lc. M. Hum

NIP. 19870416 201903 1 010

## MOTTO

**“Jangan ragu untuk melangkah, dan yakinlah pada kekuatan Do’a”**



**Pandangan Al-Quran Mengenai *Workaholisme*  
(Analisis Teori Keseimbangan Fritz Heider)**

**Lulu Jamilah**

NIM. 2017501039

Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Jurusan Studi Al-Qur'an dan Sejarah

Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto

Jl. A. Yani 40-A (+62-281)-635625 Purwokerto 53126

Email: [jamilahlulu41@gmail.com](mailto:jamilahlulu41@gmail.com)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana pandangan Al-Quran tentang *workaholisme* yang terjadi di masyarakat umum dengan menggunakan teori keseimbangan yang dicetuskan oleh psikolog Fritz Heider. Teori ini menjelaskan tentang harus adanya keseimbangan yang harus diperhatikan dalam suatu hubungan. Metode penelitian yang digunakan adalah analisis deskriptif kualitatif terhadap ayat-ayat Al-Quran yang menyoroti larangan bersikap *workaholisme* serta kajian literatur mengenai teori keseimbangan Heider

Hasil analisis secara global pada ayat-ayat *workaholisme* ini menunjukkan bahwa Al-Quran secara tegas melarang umatnya untuk bersikap *workaholisme*, karena itu merupakan perbuatan yang berlebihan, sedangkan sesuatu yang berlebihan itu dilarang. Al-Quran menganjurkan umatnya agar melakukan pekerjaan sesuai dengan takaran dan kemampuan yang dimiliki, harus seimbang antara kehidupan dunia dan akhirat.

Analisis pada ayat-ayat *workaholisme* yang telah dipilih oleh penulis dengan menggunakan teori keseimbangan Heider ini, menunjukkan hasil yaitu dikatakan seimbang apabila memenuhi tiga unsur pada teori ini, yaitu unsur individu (pelaku *workaholisme*), unsur objek (Pekerjaan), dan unsur aspek kehidupan lainnya. Pada 4 ayat yang dipilih yaitu surat Al Ghasiyah:2-3 memiliki hubungan negatif karena menunjukkan ketidakseimbangan antar tiga unsur, dalam ayat tersebut hanya mementingkan kehidupan dunia. Surat Az Zumar:39 menunjukkan keseimbangan, karena tiga unsur tersebut terpenuhi dan memiliki hubungan yang positif. Surat al-Jumuah: 11 ada indikasi keseimbangan, karena antara individu, kerja dan ibadah seimbang dilakukan oleh seseorang. Surat Al-Baqarah: 286 menjelaskan bahwa Allah tidak akan membebani seseorang melebihi kesanggupannya, maka jika seseorang bekerja secara berlebihan atau melebihi batas maka ia tidak memperhatikan perintah Allah, dan dia melalaikan tugasnya sebagai hamba Allah yaitu untuk senantiasa beribadah dan mengingat Allah.

**Kata kunci:** Al-Quran, keseimbangan, *Workaholisme*

**Pandangan Al-Quran Mengenai *Workaholisme*  
(Analisis Teori Keseimbangan Fritz Heider)**

**Lulu Jamilah**

NIM. 2017501039

Al-Qur'an and Tafsir Sciences Study Program

Department of Qur'an and History Studies

Faculty of Ushuluddin, Adab, and Humanities

Professor Kiai Haji Saifuddin Zuhri State Islamic University Purwokerto

Jl. A. Yani 40-A (+62-281)-635625 Purwokerto 53126

Email: [jamilahlulu@gmail.com](mailto:jamilahlulu@gmail.com)

**ABSTRACT**

This research aims to analyze the Al-Quran's view of workaholism in general society using the balance theory proposed by psychologist Fritz Heider. This theory explains that there must be a balance that must be maintained in a relationship.

The research method used is a qualitative descriptive analysis of verses from the Koran which highlight the prohibition against workaholism as well as a literature study regarding Heider's theory of balance. The results of a general analysis of workaholism verses show that the Koran strictly forbids its followers from being workaholic, because that is an excessive act, while anything excessive is prohibited. The Koran recommends its people to do work according to the measure and abilities they have, there must be a balance between worldly life and the afterlife.

The research method used is a qualitative descriptive analysis of verses from the Koran which highlight the prohibition against workaholism as well as a literature study regarding Heider's theory of balance. Analysis of the workaholism verses that have been selected by the author using Heider's balance theory, shows the results, namely that it is said to be balanced if it fulfills the three elements of this theory, namely the individual element (doer of workaholism), the object element (work), and the elements of other aspects of life. . In the 4 selected verses, namely Surah Al Ghasiyah verse 3, it has a negative relationship because it shows an imbalance between the three elements, in this verse it is only concerned with worldly life. Surah Az Zumar verse 39 shows balance, because these three elements are fulfilled and have a positive relationship. In Surah al-Jumuah verse 11 there is an indication of balance, because between individuals, work and worship are carried out in balance by a person. Surah Al-Baqarah verse 286 explains that Allah will not burden a person beyond his ability, so if someone works excessively or exceeds limits then he is not paying attention to Allah's commands, and he is neglecting his duties as a servant of Allah, namely to always worship and remember Allah.

**Keyword:** Al-Quran, balance, *Workaholisme*

## PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi untuk penulisan kata Arab-Latin yang digunakan oleh peneliti dalam penyusunan skripsi ini mengacu pada Surat Keputusan Besama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia yang tertanggal 22 Januari 1988 dengan Nomor 0543 b/U/1987.

### A. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf	Latin
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba'	B	Be
ت	Ta'	T	Te
ث	Ṣa	Ṣ	ES (dengan titik atas)
ج	Jim	J	Je
ح	H	H	H (dengan titik bawah)
خ	Kha'	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Ḍal	Ḍ	Ḍ (dengan titik atas)
ر	Ra	Ra	Er
ز	Za	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan Ye
ص	Sad	ṣ	S (dengan titik bawah)
ض	Dad	ḍ	D (dengan titik bawah)
ط	Ta'	ṭ	T (dengan titik bawah)
ظ	Za'	ẓ	z (dengan titik bawah)
ع	'ain	‘	Koma terbalik diatas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	'El
م	Mim	M	'Em
ن	Nun	N	'En
و	Wawu	W	W
ه	H	H	Ha

ء	Hamzah	‘	apastrof
ي	Ya	Y	Ye

### B. Konsonan Rangkap karena *Syaddah* ditulis rangkap

متعددة	Ditulis	<i>Muta’addidah</i>
عدة	Ditulis	<i>‘Iddah</i>

### C. *Ta’ Marbūṭah* di akhir kata Bila dimatikan tulis *h*

حكمة	Ditulis	<i>ḥikmah</i>
جزية	Ditulis	<i>jizyah</i>

(Ketentuan ini tidak diperlakukan pada kata-kata arab yang sudah terserap kedalam bahasa Indonesia, seperti zakat, salat dan sebagainya, kecuali bila dikehendaki lafal aslinya)

1. Bila diikuti dengan kata sandang “al” serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis dengan *h*.

كرامة الأولياء	Ditulis	<i>Karāmah al-aulyā’</i>
----------------	---------	--------------------------

2. Bila *ta’ marbūṭah* hidup atau dengan harakat , fathah atau kasrah atau d’ammah ditulis dengan *t*

زكاة الفطر	Ditulis	<i>Zakāt al-fiṭri</i>
------------	---------	-----------------------

### D. Vokal Pendek

-----	Fathah	Ditulis	a
-----	Kasrah	Ditulis	i
-----	Dhammah	Ditulis	u

### E. Vokal Panjang

1.	Fathah+ alif جاهلية	Ditulis Ditulis	ā <i>jāhiliyyah</i>
2.	Fathah+ ya’ mati تنسي	Ditulis Ditulis	ā <i>tansā</i>
3.	Kasrah + ya’ mati كريم	Ditulis Ditulis	ī <i>karīm</i>

4.	Dhammah+wawu mati فروض	Ditulis Ditulis	ū <i>furūd</i>
----	---------------------------	--------------------	-------------------

#### F. Vokal Rangkap

1.	Fathah+ ya' mati بينكم	Ditulis Ditulis	Ai <i>bainakum</i>
2.	Fathah+ wawu mati قول	Ditulis Ditulis	Au <i>qaul</i>

#### G. Vokal pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof

الانتم	Ditulis	<i>a'antum</i>
اعدت	Ditulis	<i>u'iddat</i>
لنن شكرتم	Ditulis	<i>la'in syakartum</i>

#### H. Kata Sandang Alif + Lam

##### 1. Bila diikuti huruf Qamariyyah

القران	Ditulis	<i>al-Qur'an</i>
القياس	Ditulis	<i>al-Qiyās</i>

##### 2. Bila diikuti huruf syamsiyah, ditulis dengan huruf Syamsiyah yang mengikutinya. Serta menghilangkan huruf L(el)-nya. Contoh:

السماء	Ditulis	<i>as-Samā'</i>
الشمس	Ditulis	<i>asy-Syams</i>

#### I. Penulisan kata-kata dalam rangkaian kalimat

Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya

دوي الفروض	Ditulis	<i>Ẓawī al-furūd</i>
اهل السنه	Ditulis	<i>Ahl as-Sunnah</i>

## PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua Orang tua saya, Bapak Zaenal dan Ibu Murni yang sudah membesarkan saya dengan penuh cinta dan do'a, selalu memberikan semangat, dorongan, motivasi dan dukungan, harapan dan doa terbaik untuk saya di setiap langkah baik secara mental maupun secara materi. Semoga Allah SWT selalu menjaga, memberikan keridhoan, keberkahan, kesehatan, kemudahan, dan kebahagiaan dunia dan akhirat *Allāhumma āmīn*.
2. Kakak- kakak saya tercinta Ahmad Najmuddin yang telah memberikan semangat, harapan dan doa terbaik untuk saya. Semoga Allah SWT memberikan kemudahan dan kebahagiaan dunia dan akhirat *Allahumma āmīn*.
3. Dosen pembimbing saya Bapak Ismail yang dengan rela meluangkan waktunya dan dengan sabar membimbing saya sampai dipenghujung perjalanan skripsi ini, semoga Allah SWT selalu memberikan kesehatan dan kebahagiaan, semoga kebaikan selalu dibalas oleh Allah SWT *Allāhumma āmīn*
4. Diri sendiri yang telah berjuang, yang tidak pernah berhenti untuk mencari pengetahuan, yang mampu untuk bertahan sampai ini. Dengan penuh rasa syukur dan kebahagiaan, kata persembahan ini kupersembahkan kepada diri sendiri sebagai penghargaan atas segala usaha dan perjuangan, sebagai pengingat bahwa setiap langkah memiliki arti dan makna.

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah ‘alā kulli hāl wa ni’mah*, segala puji penulis haturkan kehadirat Allah SWT, Dzat yang maha dari segala maha, tidak ada kata yang lebih pantas untuk dipanjatkan selain rasa syukur yang sangat dalam atas kehadiran Allah SWT berkat rahmat dan taufik-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pandangan Al-Quran mengenai *Workaholisme* (Analisis teori keseimbangan Fritz Heider) ” ini dengan penuh semangat dan perjuangan. Shalawat dan salam penulis sanjungkan kepada kekasih Allah yakni Nabi Muhammad sebagai utusan Allah untuk menjadi suri tauladan bagi manusia dalam rangka mencapai kehidupan yang baik dunia dan akhirat.

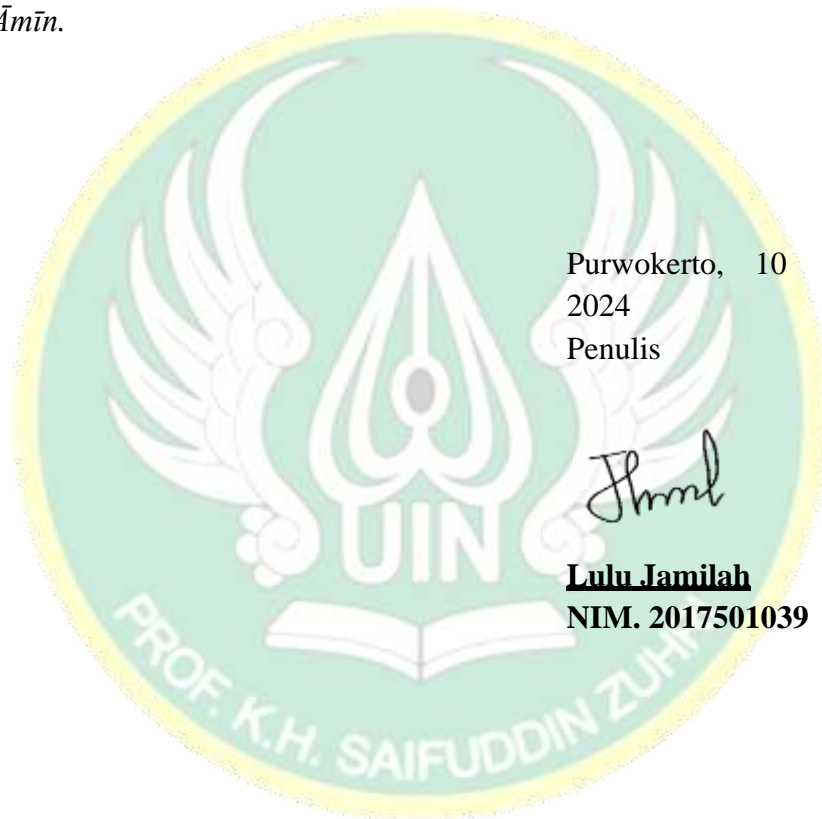
Terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari dukungan dan bantuan dari berbagai belah pihak baik secara langsung ataupun tidak langsung. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Yth:

1. Bapak Prof Dr. H. Ridwan, M.Ag. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Bapak Dr. Hartono, M.Si., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora.
3. Bapak Prof. Dr. Kholid Mawardi, M. Hum., selaku Wakil Dekan I Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora.
4. Ibu Dr. Farichatul Maftuchah, M.Ag., selaku Wakil Dekan II, Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora.

5. Ibu Dr. Elya Munfarida, M.Ag., selaku Wakil Dekan III Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora.
6. Ibu Farah Nuril Izza, Lc., MA., Ph.D selaku Ketua Jurusan Studi Al-Qur'an dan Sejarah
7. Bapak A.M. Ismatullah, M.S.I. selaku Koordinator Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
8. Bapak Ismail, Lc., M.Hum., selaku pembimbing penulis. Terima kasih atas semua masukan, arahan, dan bimbingannya sehingga skripsi ini bisa terselesaikan.
9. Kepada segenap Dosen dan Staff Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora.
10. Kepada orang tua tercinta dan tersayang Bapak Zaenal, Ibu Murni yang tidak pernah berhenti untuk mendoakan putrinya ini, selalu memberikan dukungan dan semangat yang tinggi, yang selalu memberikan kekuatan kepada saya sekaligus menjadi motivator utama dan penasehat terbaik, terimakasih banyak-banyak atas semuanya. Semoga Allah memberikan umur yang panjang dan berkah hidupnya .
11. Kepada kakak saya tercinta Ahmad Najmuddin, Wati Khatun dan Eko Purnomo, serta Mirnawati dan Hamdan Syakirin yang selalu memberikan kata-kata positif dan semangat dan motivasi agar selesai perjalanan kuliahnya

12. Teman seperjuangan, teman sepembimbing, Esti Barokah, Ani Susmiati serta Azizatul Amanah, Hilda Asani Mustika, Ilma Amanatul Fajri, Nuraini Pangesti terimakasih karena telah menjadi teman curhat dan sebagai tempat keluh kesah, terimakasih telah mau memberikan semangat, memberikan masukan, memberikan lawakan ketika sedang sedih. Semoga bisa berteman sampai seterusnya.
13. Teman-teman Prodi ilmu Al Quran dan Tafsir angkatan 2020 yang selalu *mensupport* sejak dimulainya perkuliahan sampai di titik kelulusan
14. Teman-teman Pondok Pesantren Roudhotul Quran 2 Ciwarak yaitu Juliana Dewi, Ranggita Cahya, Salis Khusnul, Putri Mar'atus, mba Lutfiana, Mba Iffah, Umi Khofifah terimakasih telah menjadi teman saya selama di pondok, dan sampai akhir perkuliahan. Semoga selalu terjalin silaturahmi sampai kapanpun
15. Member NCT Dream: Mark, Renjun, Jeno, Haechan, Jaemin, Chenle, dan Jisung terimakasih karena telah menjadi teman begadang dan mentransfer semangat lewat musik-musiknya, sehingga semangat dalam mengerjakan skripsi ini.
16. Kepada ponakan-ponakanku Hussein, Aqila Syauqina, Sania, dan Husna yang selalu menjadi hiburan ketika sedang suntuk dan bosan.
17. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu dan telah membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.
18. Kepada Civitas Akademika UIN Prof. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Kepada semuanya, penulis memanjatkan do'a kehadiran Allah SWT, semoga jasa-jasa mereka diterima oleh Allah SWT sebagai amal yang mendapatkan balasan yang setimpal dari Allah SWT *āmīn*. Penulis menyadari atas keterbatasan skripsi ini, oleh sebab itu penulis sangat terbuka akan kritik dan saran. Selanjutnya penulis berharap mudah-mudahan skripsi ini bernilai manfaat baik untuk penulis maupun pembaca. *Āmīn*.



Purwokerto, 10 Oktober  
2024  
Penulis

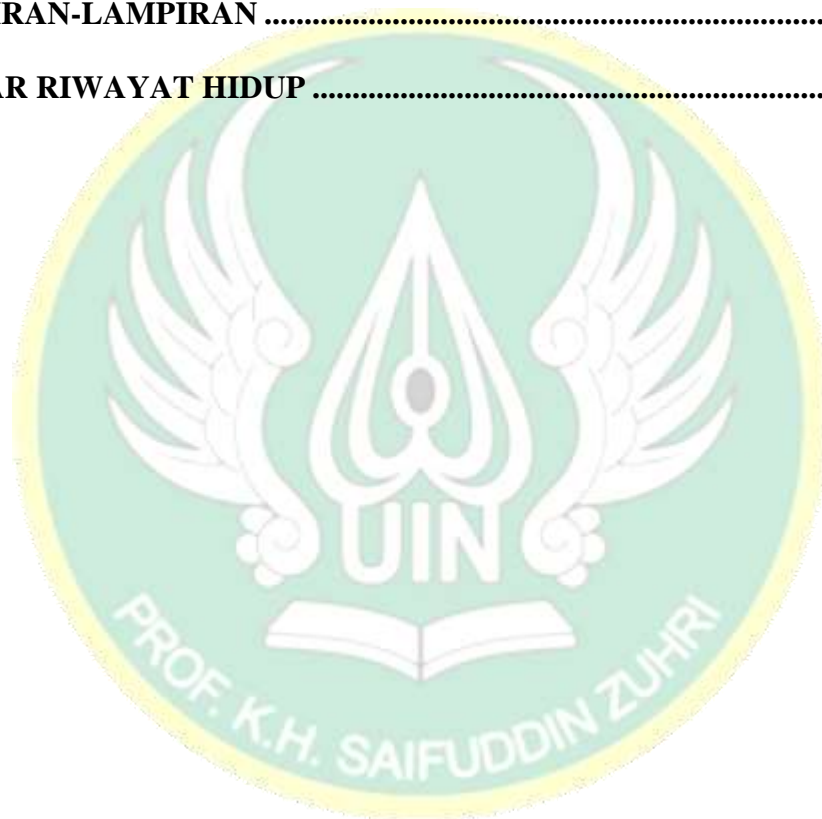
**Lulu Jamilah**  
**NIM. 2017501039**

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
PENGESAHAN.....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
MOTTO .....	v
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT .....	vii
PEDOMAN TRANSLITERASI .....	viii
PERSEMBAHAN.....	xi
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xvi
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Tinjauan Pustaka.....	10
F. Kerangka Teori .....	12
G. Metode Penelitian.....	16
H.    Sistematika Pembahasan .....	18
<b>BAB II <i>WORKAHOLISME</i> DALAM PANDANGAN AL-QURAN .....</b>	<b>19</b>
A. <i>Workaholisme</i> secara umum.....	19
1. Pengertian <i>Workaholisme</i> .....	19
2. Indikator <i>Workaholic</i> .....	22

<b>3. Elemen-elemen Workaholisme</b> .....	24
<b>B. Bekerja dalam Al-Quran</b> .....	25
<b>C. Ayat Al-Qur'an tentang Workaholisme</b> .....	28
<b>D. Penafsiran Ayat-Ayat Workaholisme</b> .....	30
<b>A). Q. S Az-Zumar ayat 39</b> .....	30
<b>b. Al-Ghasiyah ayat 3</b> .....	33
<b>c. Q.S Al-Jumuah ayat 10</b> .....	35
<b>d. Surat Al-Baqarah ayat 286</b> .....	39
 <b>BAB III ANALISIS TEORI KESEIMBANGAN HEIDER TENTANG</b>	
<b>WORKAHOLISME DALAM AL QURAN</b> .....	<b>41</b>
<b>A. Teori Keseimbangan pada surat Az-Zumar ayat 39</b> .....	41
1. Aspek individu atau pelaku pada surat Az-Zumar ayat 39 .....	41
2. Aspek Objek (pekerjaan) pada surat Az-Zumar ayat 39.....	42
3. Unsur Hubungan atau aspek kehidupan lainnya pada surat Az-Zumar ayat 39.....	43
<b>B. Teori Keseimbangan pada surat Al-Ghasiyah ayat 3</b> .....	44
1. Aspek individu atau pelaku pada surat Al-Ghasiyah ayat 3 .....	44
2. Aspek objek (pekerjaan) pada surat Al-Ghasiyah ayat 3.....	44
3. Aspek kehidupan lainnya pada surat Al Ghasiyah ayat 3.....	45
<b>C. Teori keseimbangan pada surat Al Jumuah ayat 10</b> .....	46
1. Aspek Individu atau Pelaku pada surat Al Jumuah ayat 10.....	46
2. Aspek Objek (Pekerjaan) pada surat Al-Jumuah ayat 10 .....	64
3. Aspek kehidupan lainnya pada surat Al-Jumuah ayat 10 .....	48
<b>D. Teori Keseimbangan pada surat Al Baqarah ayat 286</b> .....	48
1. Aspek Individu atau Pelaku pada surat Al Baqarah ayat 286.....	48

2. Aspek Objek (Pekerjaan) pada surat Al Baqarah ayat 286 .....	49
3. Aspek kehidupan lainnya pada surat Al Baqarah ayat 286 .....	49
<b>BAB IV PENUTUP .....</b>	<b>53</b>
<b>A. Kesimpulan .....</b>	<b>53</b>
<b>B. Saran .....</b>	<b>54</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>55</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>58</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>66</b>



## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pada masa kontemporer ini, untuk mendapatkan pekerjaan adalah suatu hal yang cukup sulit karena banyaknya persaingan yang terjadi. Hal ini sesuai dengan data Badan Pusat Statistik yang menunjukkan masih banyaknya orang yang belum memiliki pekerjaan. Berdasarkan data yang tercatat dalam Badan Pusat Statistik pengangguran di Indonesia pada tahun 2022 per Agustus mencapai 5,86%, jika dirinci lebih lanjut terdapat 8,42 juta orang yang tidak bekerja yang tersebar di Indonesia. Angka tersebut meningkat 0,03% dari 5,83% yang tercatat pada bulan Februari 2022. (Sadya, 2022). Oleh karena itu banyak individu yang sudah mendapatkan pekerjaan akan berusaha semaksimal mungkin untuk mempertahankan pekerjaannya. Persaingan dunia pekerjaan yang sangat ketat akan membuat individu yang bekerja di dalamnya harus bekerja dengan sangat keras bahkan secara berlebihan. Sehingga workaholisme atau kecanduan terhadap pekerjaan mungkin dapat dikatakan sebagai “the best dressed problem”

Menurut Triguno, budaya kerja merupakan kumpulan berbagai nilai yang dapat menjadi suatu kebiasaan dan berasal dari adat istiadat, agama, kaidah, dan norma sehingga bisa membentuk keyakinan yang ada pada diri pelaku kerja atau karyawan dalam suatu organisasi (Rhoma Iskandar, 2022). Bekerja merupakan tindakan seseorang untuk pemenuhan

kebutuhan hidup sehari-hari berupa sandang, pangan, papan. Hal ini seperti yang dikatakan oleh Smith bahwa tujuan bekerja adalah untuk hidup. Dengan demikian, bekerja adalah aktivitas-aktivitas yang dapat dipertukarkan untuk memelihara keberlangsungan hidup seseorang. Oleh karena itu, selagi manusia masih hidup maka ia akan terus melakukan pekerjaan agar kebutuhan hidupnya terpenuhi. Pekerjaan adalah suatu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh manusia, baik itu pekerjaan yang berat-berat, sedang, bahkan pekerjaan yang mudah sekalipun.

Selain sebagai pemenuhan kebutuhan, bekerja juga menggambarkan dari eksistensi manusia, karena dengan bekerja seseorang akan lebih dikenal dan martabat manusia dapat ditentukan. Sebagai contoh pengemis di jalanan kurang memiliki martabat dibanding dengan para pedagang kaki, pedagang kaki lima akan dipandang di bawah karyawan, karyawan memiliki tingkatan lebih rendah daripada atasannya (pemilik perusahaan), pada tingkatan ini biasanya terjadi pada kelas menengah atas karena yang dipikirkan oleh mereka bukan lagi soal materi. Walaupun dalam Islam Allah tidak melihat pangkat yang dimiliki oleh seseorang melainkan ketakwaannya terhadap Allah SWT tetapi pada realitas sosial harkat dan martabat manusia ditentukan oleh pekerjaan yang dimilikinya. Oleh karena itu, banyak manusia yang bersaing untuk mempunyai pekerjaan agar memiliki martabat.

Persaingan dalam mendapatkan dan menjaga pekerjaan untuk memenuhi kebutuhan yang sangat ketat menjadikan individu bekerja

secara berlebihan. Pekerjaan dalam kondisi saingan yang berat menumbuhkan sikap yang kompetitif, sikap ini dapat memunculkan kecenderungan perilaku gila kerja atau *workaholic*. *Workaholic* adalah sebutan untuk seseorang yang melakukan pekerjaan secara berlebihan yang mendedikasikan waktunya hanya untuk bekerja tanpa memperhatikan kesehatan diri sendiri. Individu yang sudah disebut sebagai *workaholic* sangat terikat dan tidak bisa untuk tidak bekerja karena bagi mereka bekerja sudah menjadi candu, namun hal ini merupakan hal yang negatif karena ia akan mengesampingkan masalah kesehatan diri, hubungan dengan keluarga dan orang sekitar, waktunya habis untuk bekerja. (Rasa, 2022)

Salah satu fenomena yang menggambarkan *workaholisme* adalah kasus yang dialami oleh dokter di China, Zhao Bianxiang pada 30 Desember 2017, seorang dokter spesialis pernafasan yang bekerja di rumah sakit Distrik Yuci, kota Jinzhong, ia meninggal ketika sedang memperjuangkan pasiennya yang sedang terkena stroke. Zhao meninggal setelah 20 jam melakukan penyelamatan, setelah diselidiki ternyata penyebab kematiannya karena ia melakukan pekerjaan secara berlebihan tanpa beristirahat alias non-stop, bekerja secara berlebihan menjadikan hal yang tidak diinginkan terjadi yaitu kematian. (Yusuf A, Januari 2018). Kondisi ini disebut *workaholic* karena dia mendedikasikan dirinya secara total terhadap pekerjaan dan karirnya, Zhao bekerja dengan beban kerja

yang tinggi dan menghabiskan waktu yang cukup panjang, demi pekerjaannya Zhao melupakan kesehatannya.

Perlu digaris bawahi antara *workaholic* dan pekerja keras (*hard worker*) memiliki perbedaan dalam konteks urgensinya dan dampaknya pada keseimbangan kehidupan seseorang, meskipun secara kualitas kerja bisa jadi sama baiknya, namun jelas akan berbeda jika ditinjau dari efektivitas hasil dan efisiensi waktu. Kerja keras merujuk pada sikap dan dedikasi seseorang untuk bekerja dengan giat, fokus dan tekun dalam mencapai tujuan dan meraih keberhasilan, seimbang dengan kebutuhan pribadi dan kehidupan yang sehat. Sedangkan candu bekerja adalah sikap seseorang yang memiliki ketergantungan yang berlebihan pada pekerjaan. *Workaholic* terlalu fokus pada pekerjaan sehingga melupakan hubungannya dengan kesehatan dan pada lingkungan sekitar, ia memiliki motivasi kerja untuk kepuasan pribadi yang bahkan tak sadar telah dilakukannya. (Miftakhuddin, 2020) *Workaholism* seringkali muncul dari tekanan untuk mencapai kesuksesan atau pengakuan. Individu yang terjebak dalam pola ini merasa terpaksa bekerja secara terus menerus, meskipun ia tahu bahwa hal tersebut bisa merugikan kesehatan.

Pada dasarnya, bekerja keras merupakan hal yang positif, namun ketika individu terlalu mementingkan pekerjaannya akan berdampak negative pada dirinya sendiri, keluarga dan orang lain. Adanya perilaku *workaholic* dikarenakan adanya budaya *hustle culture*. *Hustle culture* adalah suatu gaya hidup yang mengharuskan seseorang untuk selalu

bekerja dimanapun dan kapanpun mereka berada. *Hustle culture* dapat dikatakan membawa perubahan dalam hidup seseorang dengan menganggap pekerjaan merupakan prioritas utama dalam hidupnya. (Lesmana, 2021).

Banyak tokoh-tokoh yang terkenal di dunia menganut sikap workaholisme, contohnya yaitu Elon Musk, Jeff Bezos, dan Jack Ma yang memuliakan perilaku bekerja yang melebihi batas waktu yang seharusnya. (media Indonesia, 2021). Elon Musk pernah berkata “tidak ada orang yang pernah mengubah dunia hanya dengan bekerja selama 40 jam dalam seminggu” kutipan ini menjadi pegangan bagi para workaholic agar mereka bekerja lebih keras lagi, kebanyakan individu yang menganut istilah workaholism beranggapan bahwa semakin lama melakukan pekerjaan, menghabiskan waktu hanya untuk bekerja dapat memberikan kekayaan finansial sejak dini dan semakin sukses (Iis Sumarni, 2021).

Perintah untuk bekerja sesuai dengan kekuatan dan kebutuhan yang dimiliki oleh individu diatur juga dalam agama, karena bekerja merupakan suatu fitrah manusia dan juga sebagai identitas kemanusiaannya itu sendiri. Individu yang bekerja sesuai dengan ajaran agama Islam tidak hanya untuk menunjukkan fitrahnya sebagai orang muslim, melainkan sebagai sarana untuk mengangkat martabat dirinya sebagai hamba Allah yang berperan sebagai khalifah di bumi dalam mengelola alam raya ini sebagai bentuk rasa syukurnya kepada Allah swt. (Kholis, 2004)

Dalam agama Islam sangat dianjurkan bagi umatnya untuk bekerja dan tidak meminta-minta untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, bekerja adalah suatu kewajiban yang harus dilakukan, karena sifat wajib dari bekerja, bekerja dapat menggugurkan dosa, bekerja sebagai kegiatan yang mulia, yang memiliki nilai ibadah dan juga jihad. Beberapa ayat Alqur'an yang memerintahkan untuk bekerja, salah satunya seperti dalam Q.S At-Taubah: 105:

وَقُلِ اعْمَلُوا ۖ فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ ۖ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عِلْمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ

*Artinya: “Dan Katakanlah: “Bekerjalah kamu, maka Allah dan Rasul-Nya serta orang-orang mukmin akan melihat pekerjaanmu itu, dan kamu akan dikembalikan kepada (Allah) Yang Mengetahui akan yang ghaib dan yang nyata, lalu diberitakan-Nya kepada kamu apa yang telah kamu kerjakan”.*

Ada juga hadits yang menjelaskan tentang keutamaan bekerja:

*“Barang siapa yang merasakan keletihan pada sore hari, karena pekerjaan yang dilakukan oleh kedua tangannya, maka ia dapatkan dosanya diampuni oleh Allah SWT pada sore hari tersebut.” (HR. Imam Tabrani).*

*“Sesungguhnya Allah menyukai hamba yang bekerja dan terampil. Siapa yang bersusah payah mencari nafkah untuk keluarganya maka ia serupa dengan seorang mujahid di jalan Allah.” (HR Ahmad).*

Islam memandang kerja sebagai kodrat manusia dalam meraih kebahagiaan dalam dunia dan akhirat, bekerja juga menjadi salah satu jalan untuk mendekati diri kepada Allah swt . Dunia kerja dalam Islam adalah semua usaha dari segala industri dalam bidang perdagangan, pertanian, pelayanan dan jasa serta semua jenis pekerjaan yang

mempunyai sifat untuk mengabdikan kepada manusia, memerlukan keterampilan tangan, kecerdasan pemikiran, kesusasteraan, kepedulian dengan sesama makhluk Allah. (Sitepu, 2015)

Islam sudah mengatur bagaimana tata cara bekerja yang baik dan benar, namun masih banyak orang yang dalam pekerjaannya terlalu berlebihan sehingga perlu diberi penjelasan mengenai bekerja yang baik sesuai dengan aturan agama, psikologi dan juga kesehatan. Hal ini menarik untuk diteliti karena menurut penulis *workaholism* ini merupakan permasalahan yang kompleks dan *workaholism* ini memiliki sisi negatif yang lebih banyak daripada sisi positifnya sehingga perlu pemahaman lebih lanjut antara *workaholism* dengan bekerja keras. Perintah untuk bekerja keras sudah tertulis dalam Al-Quran, tetapi pada kenyataan sosialnya banyak orang-orang yang memahami bekerja keras itu dengan bekerja yang tidak memikirkan waktu, kesehatan, hubungan sosial dengan manusia lain, mereka hanya fokus pada apa yang menjadi tujuannya dan bagaimana caranya agar tujuan tersebut bisa tercapai.

Terkait dengan latar belakang yang telah ditulis diatas, penelitian ini bermaksud untuk meneliti mengenai sikap *workaholisme* melihat dari segi psikologinya dengan menggunakan teori keseimbangan. Teori keseimbangan merupakan teori yang membahas tentang cara seseorang menata sikap terhadap sesuatu dalam hubungannya satu sama lain di dalam struktur kognitifnya sendiri. (Sari, 2018). Keseimbangan adalah salah satu point penting agar seseorang dalam kehidupannya dapat

berjalan dengan baik. Tingkah laku manusia terjadi karena adanya ketidakseimbangan di dalam diri manusia. Dengan kata lain, manusia selalu ingin mempertahankan adanya keseimbangan dalam dirinya. (Ina Magdalena M. P., 2021)

Bagi penulis *workaholic* adalah permasalahan yang kompleks dan perlu dikaji dari berbagai sudut pandang, *workaholisme* adalah fenomena yang melibatkan faktor psikologi, sosial dan lingkungan. Penting untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi serta memperhatikan kesejahteraan diri sendiri dan juga islam mengajarkan serta menekankan untuk selalu menjaga keseimbangan, keadilan dalam seluruh aspek kehidupan termasuk juga antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Dengan memadukan antara perspektif Al Quran dalam penelitian mengenai *workaholisme*, penelitian ini dapat memberikan wawasan yang mendalam mengenai bagaimana nilai spiritual Islam dapat membantu individu dalam mengelola kehidupan kerja mereka dengan seimbang dan berkelanjutan. Oleh karena itu, penulis mengangkat skripsi yang berjudul *Pandangan Al-Quran mengenai fenomena Workaholisme*.

## **B. Rumusan Masalah**

Untuk mengetahui hasil dari penelitian, maka diperlukan rumusan masalah yang sejalan dengan permasalahan yang akan diteliti, rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pandangan Al Quran tentang *workaholisme*?

2. Bagaimana pandangan Al Quran tentang workaholisme jika dianalisis dengan psikologi sosial?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui pandangan Al Quran terhadap *workaholisme*
2. Untuk mengetahui pandangan Al Quran tentang workaholisme jika dianalisis dengan psikologi sosial.

### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah

#### **a. Manfaat Teoritis**

Diharapkan penelitian yang berjudul “Pandangan Al-Quran mengenai *Workaholisme*” dapat memberikan sumbangan pemikiran terhadap keilmuan khususnya pada bidang tafsir dan dapat menjadi pijakan bagi peneliti-peneliti selanjutnya yang akan membahas tema yang serupa dengan skripsi ini.

#### **b. Manfaat Praktis**

Peneliti sangat mengharapkan skripsi ini dapat memberikan pemahaman dan diharapkan mampu memberikan kontribusi yang cukup bagi masyarakat agar dapat lebih bijak dalam melakukan berbagai aktifitas.

## E. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka adalah salah satu langkah dalam penelitian supaya tidak ada kesamaan dengan penelitian sebelumnya, hal ini menyangkut dengan keorisinilan penelitian yang akan dibahas.

*Pertama*, skripsi yang disusun oleh Agung Mulyono, dari UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, pada tahun 2007 yang berjudul "*Hubungan Antara Perilaku Workaholic dengan Timbulnya Gejala Insomnia*" di dalam skripsi tersebut beliau menuliskan bahwa terdapat korelasi yang sedikit dan tidak erat antara pekerja workaholic dengan penyakit insomnia, karena yang diteliti oleh beliau adalah karyawan biasa, mungkin jika yang diteliti jabatan managerial maka akan mengalami gejala insomnia, walaupun ada juga factor lain yang mempengaruhinya. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang pengaruh workaholism penelitian tersebut lebih pada sisi kesehatannya, sedangkan dalam penelitian ini melihat dampak sikap workaholic pada sisi psikologinya.

*Kedua*, jurnal oleh Novi Indriyani Sitepu, yang merupakan dosen ekonomi Islam Universitas Syiah Kuala Banda Aceh pada tahun 2015 yang berjudul "*Etos Kerja Ditinjau dari Persepektif Al-qur'an dan Hadits (Suatu Kajian Ekonomi dengan Pendekatan Tafsir Tematik*". Makalah ini membahas mengenai etos kerja yang seharusnya dilakukan oleh umat muslim karena selain untuk memenuhi kebutuhan hidup juga bisa sebagai salah satu ibadah yang bisa mendekatkan diri dengan Allah. Persamaan pada penelitian ini sama-sama menggunakan tafsir tematik, namun yang dibahas dalam

penelitian ini adalah tentang etos kerja, sedangkan dalam penelitian yang akan ditulis oleh peneliti yaitu fenomena workaholism yang terjadi pada pekerja.

*Ketiga*, jurnal oleh Rhoma Iskandar dan Novi Rachmawati yang berjudul (perspektif “*hustle culture*” dalam menelaah motivasi dan produktivitas pekerja) jurnal publikasi ekonomi dan akuntansi. Jurnal ini membahas mengenai motivasi kerja dalam budaya *hustle culture* yang menunjukkan pengaruh positif namun perlu digarisbawahi untuk bisa mengendalikan diri agar bekerja tidak mendominasi kehidupan seseorang. *Hustle culture* dalam produktivitas bekerja tidak selamanya berdampak negatif selagi bisa mengendalikan diri. Persamaan dalam penelitian ini yaitu sama-sama membahas tentang fenomena yang terlalu berlebihan dalam bekerja, sedangkan perbedaannya yaitu fokus penelitian ini yaitu pada ayat-ayat alquran yang dikaji.

*Keempat* jurnal oleh Asih Puji Hastuti yang berjudul Peran *work-life Balance* terhadap Keterikatan Kerja Wanita Karir. Jurnal ini berisi tentang wanita karir yang bertambah setiap tahunnya dan berdampak pada kesejahteraan. Namun, wanita karir yang mempunyai peran ganda sebagai seorang istri dan sebagai seorang ibu mengalami dilema, hal ini harus diperhatikan karena dapat menimbulkan konflik di dalam keluarga. Tercapainya sebuah keseimbangan antara kehidupan dan kerja dapat berimbas pada keterikatan yang dialami oleh karyawan, sehingga membuat karyawan akan memiliki motivasi yang tinggi dan mampu menghadapi setiap

tantangan dalam pekerjaan. Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang kerja dan juga tentang keseimbangan dalam bekerja, perbedaan dalam penelitian ini yaitu pada perspektif yang digunakan yaitu perspektif alquran yang dikaji dengan teori psikologi sosial yang berupa teori keseimbangan.

Berdasarkan telaah yang telah dilakukan oleh penulis, terdapat perbedaan dengan pembahasan yang akan dibahas pada penelitian ini, adapun perbedaan yang spesifik yaitu yang pertama terletak pada ayat-ayat Al-Qur'an yang menjadi pokok pembahasan mengenai workaholisme. Kedua yaitu pandangan psikologi yang dianalisis dalam penelitian ini berupa psikologi sosial dengan menggunakan teori keseimbangan. Oleh karena itu, penulis dapat menyimpulkan bahwa penelitian yang akan dilakukan oleh penulis berbeda dengan penelitian terdahulu.

#### **F. Kerangka Teori**

Pengambilan sebuah kerangka teori dalam penelitian difokuskan kepada pembahasan yang dikaji. Dalam penelitian ini penulis akan menggunakan teori psikologi yang dikemukakan oleh Fritz Heider yaitu teori keseimbangan.

Teori ini dikembangkan oleh psikolog sosial yaitu Fritz Heider dalam bukunya yang berjudul "*the psychology of interpersonal relations*" yang menjelaskan mengenai bagaimana orang mencapai dan mempertahankan keseimbangan dalam hubungan antar individu. Pada teori ini, Heider menjelaskan bahwa individu menata sikap terhadap sesuatu dalam

hubungannya satu sama lain di dalam struktur kognitifnya sendiri. Formula ini merupakan formula yang paling dasar dan sederhana dari prinsip konsistensi yang dianut dalam teori organisasi sikap. Teori Heider sangat menaruh perhatian pada keadaan-keadaan tertentu yang mungkin mempengaruhi pola-pola hubungan dalam suatu kelompok. Keadaan yang menjadikan seimbang atau tidak seimbang menurut Heider ada 3 unsur yaitu individu (orang yang akan dianalisis (P) ), orang lain atau pembanding (O), dan objek atau elemen ketiga untuk perbandingan seperti orang ketiga, objek fisik, ide atau peristiwa (X). (Dr. Intan Rahmawati, 2022). Melalui model POX dapat disimpulkan adanya hubungan positif dan negatif antara apa yang dipersepsikan setiap orang dengan orang lain atau objek tertentu.

Teori keseimbangan yang dikembangkan oleh Fritz Heider ini menyatakan bahwa orang cenderung mencari keseimbangan dalam pikiran dan perasaan mereka terhadap orang, ide, atau situasi. Dalam konteks *workaholisme*, teori ini dapat diterapkan dengan mempertimbangkan hubungan antara individu (*workaholisme*), pekerjaan mereka, dan konsekuensinya.

Penerapan teori keseimbangan Heider pada *workaholisme* digunakan untuk memahami interaksi dan dinamika yang mendasari perilaku *workaholisme* dengan melihat interaksi antara tiga unsur. Ketiga unsur tersebut yaitu:

- a) *Workaholic (P)* : adalah tipe orang yang bekerja seperti kecanduan kerja, sangat terikat pada pekerjaan, dan tidak dapat berhenti bekerja. Bagi

*workaholic*, hidup hanya diisi dengan bekerja dan hal itulah yang membuat hatinya merasa bahagia. (Dr. Das Salirawati, 2018)

- b) Pekerjaan (**O**) : menurut KBBI pekerjaan adalah sesuatu yang dilakukan yang dijadikan pokok penghidupan atau untuk mendapatkan nafkah. Pekerjaan juga bisa berarti hubungan yang melibatkan dua pihak antara perusahaan dengan karyawan/ pekerja.
- c) Aspek kehidupan lainnya (**X**) : yang termasuk pada aspek ini yaitu hubungan keluarga, kesehatan, dan waktu luang. Ketika seseorang terlalu fokus pada pekerjaan dan mengabaikan aspek-aspek ini, maka keseimbangan tidak terjadi.

Teori keseimbangan yang berkaitan dengan hubungan individu dengan obyek dapat menjadi dua sisi, yaitu bisa berbentuk negatif maupun berbentuk positif. Dalam konteks *workaholisme*, teori keseimbangan Heider dapat diartikan sebagai berikut:

- a) Keseimbangan positif: dalam situasi ini dimana seseorang cenderung menjadi *workaholic*, teori keseimbangan mungkin berlaku. Jika seseorang memiliki kecenderungan untuk bekerja secara terus menerus, maka untuk mempertahankan keseimbangan psikologis, mereka mungkin akan mencari aspek-aspek positif dari *workaholisme* seperti pencapaian, pengakuan, atau kepuasan pribadi.
- b) Keseimbangan negatif: jika *workaholisme* menyebabkan tekanan dan atau dampak negatif pada kesejahteraan psikologis atau hubungan sosial seseorang, maka teori keseimbangan ini berlaku. Individu

mungkin akan mencari cara untuk mengurangi ketegangan atau konflik yang muncul akibat *workaholisme*.

Teori keseimbangan Heider menjelaskan bagaimana individu mencari konsistensi antara keyakinan, sikap dan perilaku mereka. Dalam konteks *workaholisme* dan Al-Quran, dengan mengaitkan beberapa prinsip yaitu:

a. Keseimbangan antara dunia dan akhirat

Al-Quran mengajarkan pentingnya keseimbangan antara bekerja untuk kehidupan dunia dan mempersiapkan kehidupan akhirat

b. Tujuan dan Niat

Al Quran menekankan niat yang baik dalam setiap perbuatan. Jika seseorang bekerja keras tetapi niatnya tidak sesuai dengan prinsip-prinsip Islam, bisa muncul ketidakselarasan dalam pikiran dan perilaku

c. Kesadaran Diri

Teori Heider menunjukkan bahwa ketika ada ketidaksesuaian dalam keyakinan dan perilaku, individu akan berusaha untuk mengubah salah satu dari keduanya. Dalam penerapannya dengan *workaholisme*, refleksi terhadap ajaran Al Quran bisa membantu individu menyesuaikan sikap dan perilaku mereka.

d. Tanggungjawab Sosial

Al Quran mendorong umat untuk menjaga hubungan sosial dan membantu orang lain. *Workaholisme* yang berlebihan dapat mengganggu hubungan ini yang menciptakan ketidakseimbangan.

Pada teori keseimbangan Heider ini, terdapat 3 aspek yang harus dipenuhi dalam fenomena workaholisme ini, ketiga aspek tersebut adalah individu, pekerjaan, dan aspek kehidupan lainnya yang mencakup kesehatan mental dan fisik, hubungan dengan sang pencipta. Untuk itu analisis ini diterapkan guna untuk memberikan pemahaman bahwa teori ini digunakan sebagai jembatan seseorang untuk melakukan pekerjaan itu harus seimbang, dalam artian ketiga aspek tersebut sama-sama diperhatikan dan tidak ada yang diabaikan. Karena workaholisme seringkali muncul ketika dari ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, maksudnya individu merasa perlu membenarkan perilaku bekerja berlebihan untuk mencapai tujuan atau mendapatkan pengakuan.

## **G. Metode Penelitian**

Metode penelitian adalah cara yang ditempuh oleh peneliti dalam menemukan pemahaman yang sejalan dengan fokus dan tujuan yang ditetapkan. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian sebagai berikut:

### **1. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini termasuk pada jenis penelitian kepustakaan atau *library research* yang menggunakan buku, artikel, jurnal, kitab dan penelitian ilmiah lainnya yang memiliki substansi yang sama dengan penelitian ini. Penelitian ini bersifat kualitatif, penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang menemukan hal-hal baru yang tidak dapat diperoleh atau dicapai oleh pengukuran.

## 2. Sumber Data

Sumber data adalah subjek darimana data diperoleh, dalam penelitian ini sumber data yang penulis gunakan dalam yaitu:

### a) Data primer

Data primer merupakan data pokok yang digunakan dalam sebuah penelitian, data yang pertama kali dikumpulkan oleh penulis. Data primer dalam penelitian ini berupa ayat-ayat *workaholisme* dalam Al-Qur'an dan kitab Tafsir.

### b) Data Sekunder

Data sekunder yaitu data yang sudah ada yang dapat menunjang data primer yang berupa buku, jurnal, skripsi, dan karya tulis ilmiah terdahulu yang memiliki tema serupa, sosial media yang membahas tentang *workaholism*.

## 3. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan kajian pustaka (*library research*) yaitu penelitian yang menggunakan buku, jurnal, artikel dan karya ilmiah yang sesuai tema sebagai rujukan atau landasan dalam mencari data.

## 4. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode *maudhu'i* atau tematik. Metode *maudhu'i* memiliki dua bentuk yaitu pada bentuk pertama merupakan kesatuan surat dalam alquran yang memiliki satu tema atau membahas tema tertentu dalam satu surat. Bentuk yang kedua yaitu dengan cara mengumpulkan ayat-ayat alquran

yang memiliki satu tema atau pembahasan. Pada penelitian ini, penulis menggunakan bentuk yang kedua, karena fokus peneliti adalah pada satu tema yang ada pada ayat-ayat Al Quran bukan terletak pada surah yang akan dibahas.

#### **H. Sistematika Pembahasan**

Dalam penelitian ini penulis membagi pembahasan sebagai berikut:

Bab 1 berisi pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, kajian teori, metode penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data dan sistematika pembahasan.

Bab 2 berisi tentang analisis psikologi melalui teori keseimbangan Heider terkait dengan *Workaholisme* dalam Al-Quran.

Bab 3 berisi tentang *workaholisme* dalam Al-Qur'an yang terbagi menjadi beberapa bahasan yaitu definisi *workaholisme* secara umum, bekerja dalam Al-Quran, ayat-ayat tentang *workaholisme*.

Bab 4 merupakan penutup, berisi kesimpulan dan saran.

## BAB II

### **WORKAHOLISME DALAM PANDANGAN AL-QURAN**

#### **A. *Workaholisme* secara umum**

##### **1. Pengertian *Workaholisme***

Istilah *workaholisme* terbentuk dari dua kata yaitu dari kata “*work*” yang berarti kerja dan “*aholic*” yang berasal dari kata “*alcoholic*” yang berarti kecanduan. Seperti karakteristik minuman yang beralkohol yang menyebabkan seseorang merasakan kecanduan. Oleh karena itu, perilaku *workaholic* adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan seseorang yang ketagihan atau kecanduan pada pekerjaan. Mereka merasa mendapatkan kenikmatan dan kepuasan dengan bekerja secara berlebihan.

*Workaholism* adalah karakteristik pribadi lain yang terkait dengan tingkatan stress. Pecandu kerja adalah orang-orang yang terobsesi dengan pekerjaan mereka; mereka dimasukkan ke dalam jumlah jam kerja yang banyak, memikirkan tentang pekerjaan bahkan ketika mereka sedang tidak bekerja, dan menambahkan tanggung jawab pekerjaan. (Armanu, 2021)

*Workaholic* pertama kali digunakan Psikolog ternama asal Amerika, Wayne Oates, pada tahun 1971 pada bukunya yang berjudul “*Confessions of a Workaholic*” yang awalnya digambarkan sebagai “kecanduan kerja, kebutuhan kompulsif dan tak terkendali untuk

bekerja tanpa henti”, menyatakan bahwa gila kerja adalah kecanduan kerja dan memiliki banyak kaitan dengan alkoholisme. Dewasa ini kecanduan kerja secara sederhana didefinisikan oleh Oates sebagai “*seseorang yang kebutuhannya akan pekerjaan menjadi begitu berlebihan sehingga menimbulkan gangguan atau campur tangan yang nyata terhadap kesehatan tubuhnya, kebahagiaan pribadi dan hubungan antarpribadinya serta kelancaran fungsi sosialnya.*”(Ornek, 2020).

Pada awalnya, *workaholisme* dianggap sebagai sifat yang positif karena menunjukkan dedikasi dan komitmen terhadap pekerjaan. Namun, seiring berjalannya waktu, pemahaman tentang dampak negatif *workaholisme* terhadap kesehatan fisik dan mental semakin meningkat. Banyak penelitian yang telah menunjukkan hubungan antara *workaholisme* dengan stres, kelelahan, gangguan tidur dan masalah kesehatan lainnya.

Dari beberapa pengertian di atas, menurut penulis *workaholisme* adalah perilaku manusia yang melakukan pekerjaan secara berlebih yang pada awalnya adalah perilaku yang positif, karena dalam melakukannya mereka *enjoy* dan dianggap memiliki dedikasi penuh terhadap pekerjaan tetapi seiring berjalannya waktu, hal tersebut menjadi negatif karena dengan *workaholisme* banyak individu yang tidak memikirkan kesehatan jasmani dan rohani, melupakan hubungannya dengan keluarga, masyarakat dan lingkungan serta dapat

juga mengakibatkan *setres* (gangguan jiwa).

Tipologi *workaholic* jarang didasarkan pada landasan teoritis atau empiris yang kuat. Scout, Moore dan Miceli mengusulkan 3 jenis pecandu kerja yaitu: ketergantungan kompulsif, perfeksionis, dan berorientasi pada prestasi. (Schou, 2013)

a) Ketergantungan kompulsif

Perilaku kompulsif adalah perilaku yang mengandung unsur ketergantungan. Perilaku ini sebagai respons terhadap impuls yang tidak terkendali atau keinginan untuk mendapatkan, menggunakan atau merasakan kegiatan yang mengerahkan individu untuk terlibat dalam tindakan berulang yang pada akhirnya akan membahayakan individu dan atau orang lain. (Hadi & Hadi, 2020)

Ketergantungan kompulsif pada *workaholic* adalah kondisi dimana seseorang merasa tidak bisa mengontrol keinginan atau dorongan untuk bekerja secara terus menerus. Hal ini dapat mengakibatkan masalah kesehatan fisik dan mental, gangguan hubungan sosial, serta berkurangnya kualitas hidup secara keseluruhan.

b) Perfeksionis

Seorang perfeksionis beranggapan tidak boleh ada satu unsur yang cacat dalam menciptakan sesuatu, secara detail produk-produk yang dihasilkan harus sempurna. Pribadi yang perfeksionis

selalu berusaha melakukan yang terbaik dan mengharapkan orang lain melakukan kerja keras yang sama seperti yang dilakukannya. (Rifcka, 2020)

Perfeksionis pada *workaholic* dapat menjadi faktor yang memperkuat kecenderungan mereka untuk terus bekerja secara berlebihan. *Workaholic* cenderung menetapkan standar yang sangat tinggi untuk diri mereka sendiri dan merasa tidak puas dengan hasil kerja yang tidak sempurna. Hal ini dapat menyebabkan stress berlebihan, kelelahan dan kecemasan jika target yang telah ditentukan tidak tercapai. Penting bagi mereka untuk mengenali dan mengelola perfeksionisme agar mendapat keseimbangan yang lebih sehat antara bekerja dan menjaga kesejahteraan pribadi.

c) Berorientasi Pada Prestasi

*Workaholic* yang berorientasi pada prestasi cenderung mengukur nilai diri mereka berdasarkan pencapaian dan kesuksesan dalam pekerjaan. Bagi *workaholic* merasa perlu untuk terus menerus membuktikan kemampuan dan kompetensi yang dimiliki melalui prestasi kerja yang tinggi. Hal ini yang mendorong para *workaholic* untuk bekerja keras tanpa henti, bahkan melebihi batas kemampuan fisik dan mental.

## 2. Indikator Workaholic

Menurut Spence dan Robbins, menjelaskan bahwa lingkungan kerja itu sendiri yang memiliki peran terbesar yang

dapat menyebabkan *workaholic*. Spence dan Robbins menjelaskan 3 indikator yang dapat mempengaruhi seseorang mempunyai pola perilaku *workaholisme* di lingkungan kerja, yaitu: (Bayu, 2023)

a. Waktu bekerja yang relative lama

Lama waktu yang menyebabkan seseorang dikatakan *workaholic* adalah bekerja melebihi jam kerja orang-orang pada umumnya. Pada umumnya waktu lama bekerja dalam sehari adalah 8 jam, sedangkan pada orang *workaholic* adalah bekerja selama 10 jam bahkan lebih.

b. Pekerjaan menjadi prioritas utama

Bagi *workaholic*, bekerja adalah sesuatu yang paling utama, tidak ada hal yang penting selain bekerja, bahkan kesehatan mental dan kesehatan fisik mereka kesampingkan dan jarang diperhatikan hal ini dapat menyebabkan sakit bahkan kematian.

c. Merasa stres atau resah apabila tidak bekerja

Dorongan untuk bekerja menjelaskan bahwa orang bekerja karena mereka merasa harus melakukannya, dan merasa stres atau cemas karena tidak melakukannya bahkan ketika itu tidak sehat atau tidak seimbang dengan kebutuhan pribadi atau kehidupan lainnya. *Workaholic* cenderung sulit untuk menghentikan diri dan sering bekerja lebih dari yang seharusnya.

### 3. Elemen-elemen Workaholisme

Terdapat 3 elemen dalam *workaholisme* yaitu *Work involvement*, *work enjoyment*, *feeling driven* atau *driven to work*. .  
(Jatmika Devi, 2019)

a. *Work involvement*

*Workaholic* memiliki keterlibatan kerja yang lebih dibandingkan pekerja normal yang lain

b. *Work enjoyment*

Pekerja ini memiliki kesenangan diatas rata-rata ketika melakukan pekerjaan. Pekerja jenis ini tidak akan mengeluh dan tidak merasa kelelahan yang berarti, karena ia melakukan pekerjaan dengan hati yang senang dan tidak ada paksaan maupun tuntutan dari orang lain.

c. *Driven to work*

*Workaholic* memiliki dorongan khusus secara internal untuk selalu bekerja.

Masing-masing individu memiliki kecenderungan yang kuat pada salah satu ataupun salah dua diantara ketiga elemen tersebut bahkan dapat memiliki kombinasi ketiga elemen tersebut. Ketiga elemen tersebut yang menyebabkan waktu yang diberikan oleh perusahaan kepada karyawan diperpanjang.

Dari ketiga elemen tersebut, seorang penganut *workaholism* melakukan kegiatan bekerja yang berlebihan karena telah menjadi

kebutuhan, jika tidak melakukan salah satu yang ada dari elemen tersebut maka akan merasakan seperti ada kebutuhan yang telah dilewatkannya, sehingga *workaholic* merasa senang ketika melakukan pekerjaan yang melebihi waktunya.

## B. Bekerja dalam Al-Quran

Agama Islam bukanlah hanya sebagai agama langit tetapi sekaligus agama yang dapat membumi, oleh karenanya Islam memandang bekerja sebagai fitrah, karena dengan bekerja menunjukkan identitasnya sebagai makhluk yang berakal sehingga jika manusia dalam bekerja berpegang teguh pada prinsip iman tauhid maka akan menunjukkan fitrah dirinya sebagai seorang muslim. Karena dengan berpegang teguh pada tauhid manusia bekerja tidak hanya untuk mendapatkan gaji, memiliki jabatan yang tinggi, tetapi juga sebagai sarana untuk beribadah kepada Allah, dan bertanggung jawab atas apa yang dijalankannya, karena itu adalah salah satu karakter seorang muslim.

Manusia adalah makhluk yang bekerja (*homo faber*), bahkan manusia tidak akan mendapatkan suatu apapun tanpa bekerja. (Putut, 2023). Bekerja merupakan kehidupan. Manusia akan dianggap hidup jika ia melakukan suatu pekerjaan baik pekerjaan yang berat-berat maupun yang ringan-ringan. Manusia akan bekerja supaya memenuhi kebutuhan hidupnya, bekerja bukan hanya untuk memenuhi kebutuhan hidupnya di dunia saja. Manusia harus bekerja keras dan berusaha

menunjukkan hakikat hidupnya secara hakiki dan mendapatkan kebahagiaan batiniyah serta lahiriyah di dunia manapun di akhirat.

Kata “kerja” dalam Islam bukanlah hanya semata-mata merujuk kepada mencari rezeki untuk menghidupi diri dan keluarga dengan menghabiskan waktu siang dan malam, dari pagi hingga sore, terus menerus tidak mengenal lelah, tetapi kerja mencakup bentuk amalan atau pekerjaan yang mempunyai unsur kebaikan dan keberkahan bagi diri, keluarga, masyarakat dan negara. (Walian, 2013)

Menurut Pramandhika, seseorang yang bekerja adalah mereka yang menyumbangkan jiwa dan tenaganya untuk kebaikan diri, keluarga, masyarakat, dan negara tanpa menyusahkan orang lain. Oleh karena itu dalam Al-Quran orang yang mendapatkan kategori “ahli surga” bukanlah orang yang mempunyai jabatan tinggi melainkan orang yang mempunyai derajat taqwa kepada Allah, yaitu orang yang khusyu’ dalam shalatnya, baik tutur katanya, memelihara kemaluannya serta menunaikan tanggung jawab sosialnya. (Hasmy, 2019)

Secara global, definisi bekerja dalam Islam dapat diartikan seluruh perbuatan atau usaha manusia baik yang ditujukan untuk dunianya maupun ditujukan untuk akhiratnya. (Saefullah, 2014). Bekerja merupakan suatu upaya yang dilakukan dengan sungguh-sungguh mengerahkan seluruh aset, pikiran dan dzikirnya untuk menampakkan arti dirinya sebagai hamba Allah yang harus

menundukkan dunia dan menempatkan dirinya sebagai bagian dari masyarakat yang terbaik, atau dengan kata lain, dengan bekerja manusia bisa memanusiaakan dirinya. (Ichsan, 2015)

Islam menjadikan amal atau bekerja sebagai kewajiban yang harus dilakukan oleh setiap orang sesuai kapasitas dan kemampuan yang ia miliki, dengan bekerja seseorang memiliki status dan posisi dalam kehidupannya. Tidak dibenarkan seorang muslim hanya berpangku tangan dengan alasan mengkhususkan waktu untuk beribadah atau bertawakkal kepada Allah. Tidak dibenarkan juga seorang muslim mengharapkan bantuan dari orang lain sedangkan ia mampu dan memiliki kemampuan. (Anafarhanah, 2017)

Dari beberapa pengertian diatas, maka bekerja adalah kegiatan yang dilakukan oleh manusia baik melalui gerakan tubuh atau akal untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, dan sebagai manifestasi untuk kehidupan akhirat karena telah melakukan apa yang diperintahkan oleh Allah SWT, bekerja juga terkait dengan martabat manusia, seseorang yang bersungguh-sungguh dalam bekerja akan bertambah martabat dan kemuliannya. Dengan bekerja manusia telah menjaga fitrahnya, kecukupan dalam sandang, pangan dan papan merupakan kebutuhan pokok yang mestinya dipenuhi oleh setiap muslim guna menjalankan setiap perintah keagamaan, baik hubungan vertikal dengan sang Khalik dan hubungan horizontal dengan makhluk lain. Melalui bekerja juga

dapat menambah berbagai pengalaman dalam hidup untuk hidup semakin baik.

### C. Ayat Al-Qur'an tentang Workaholisme

Al-Qur'an tidak secara langsung menyebutkan istilah “*workaholisme*” tetapi memberikan pandangan umum dengan pekerjaan, keseimbangan hidup, dan tanggung jawab. Al-Quran menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara urusan dunia dan urusan akhirat.

Dalam Al-Quran disebutkan kata “kerja” atau “amal” dalam satu konteks dengan yang lainnya dengan frekuensi yang banyak. Ada sebanyak 360 ayat yang membicarakan tentang “amal” dan 109 lainnya membicarakan Fi'il yang sama-sama memiliki makna kerja dan aksi.

Berdasarkan analisis istilah yang berkenaan dengan workaholism dalam Al-Qur'an, penulis hanya menyebutkan tiga kata kunci yang dipilih. Keempatnya adalah dalam Al-Quran kata “kerja” menggunakan beberapa istilah yang digunakan diantaranya *'amala*, *al-fadhil Allah*, dan kata *kasaba*.

Kata *'Amal* dalam alquran merupakan kata yang paling banyak disebutkan dalam Al-Quran. Kata *'amal* dengan segala derivasinya ditemukan sebanyak 360 kali. Yakni kata عَمِلَ terdapat pada 19 ayat, kata عَمِلْتُ terdapat pada 5 ayat, kata عَمِلْتُمْ terdapat pada 1 ayat, kata عَمِلْتُمْ terdapat pada 1 satu ayat, kata عَمِلُوا terdapat sebanyak 73 kali, kata أَعْمَلُ terdapat pada 4 ayat, تَعْمَلُ terdapat pada 2 ayat, تَعْمَلُونَ ada 83 ayat, kata

نَعْمَلُ terdapat 6 ayat, يَعْمَلُ ada 14 ayat, يَعْمَلُونَ ada 56 ayat, اَعْمَلُ ada 2 ayat, اَعْمَلُوا ada 9 ayat, عَمِلَ 9 ayat, عَمَلًا ada 8 ayat, عَمَلِكَ terdapat pada 1 ayat, عَمَلِكُمْ ada pada 4 ayat, عَمَلُهُ sebanyak 5 ayat, عَمَلُهُمْ sebanyak 2 ayat, عَمَلِي ada 1 ayat, اَعْمَالُ ada 1 ayat, اَعْمَالًا ada 1 ayat, اَعْمَالُكُمْ terdapat pada 9 ayat, اَعْمَالُنَا terdapat pada 3 ayat, اَعْمَالُهُمْ terdapat pada 27 ayat, عَامِلٍ terdapat pada 4 ayat, عَامِلَةٌ terdapat pada 1 ayat, عَامِلُونَ terdapat pada 4 ayat, اَلْعَامِلِينَ terdapat pada 4 ayat.

Kata *Fadhli* disebutkan didalam Al-Quran sebanyak 104 kali dengan segala bentuk derivasinya. Yaitu فَضَّلَ terdapat pada 5 ayat, فَضَّلْتُمْ terdapat 2 ayat, فَضَّلَكُمْ terdapat pada 1 ayat, فَضَّلْنَا terdapat 4 ayat, فَضَّلْنَا terdapat 1 ayat, فَضَّلْنَاكُمْ terdapat 2 ayat, نَفَضَّلُ terdapat 1 ayat, فَضَّلُوا terdapat 1 ayat, يَتَفَضَّلُ terdapat 1 ayat, اَلْفَضْلُ terdapat 45 ayat, فَضْلًا terdapat 10 ayat, فَضْلِهِ terdapat 29 ayat, تَفْضِيلًا terdapat 2 ayat.

Kata *Kasaba* dengan segala bentuk derivasinya disebutkan sebanyak 67 kali. Yaitu كَسَبَ terdapat 3 ayat, كَسَبًا terdapat 1 ayat, كَسَبْتُ terdapat 16 ayat, كَسَبْتُمْ terdapat pada 3 ayat, كَسَبُوا terdapat 15 ayat, تَكْسِبُ terdapat 3 ayat, تَكْسِبُونَ ada 4 ayat, يَكْسِبُ terdapat 2 ayat, يَكْسِبُهُ terdapat 1 ayat, يَكْسِبُونَ terdapat 14 ayat, اِكْتَسَبَ terdapat 1 ayat, اِكْتَسَبْتُ terdapat 1 ayat, اِكْتَسَبْتُمْ terdapat 1 ayat, اِكْتَسَبُوا terdapat 1 ayat.

Dari keempat kata kunci tersebut yang terbagi di beberapa surat, penulis hanya mengambil pada kata 'Amala yang bermakna kerja pada (Q.S Az-Zumar [39]: 39), *al-fadl* Allah yang bermakna mencari keutamaan Allah pada (Q.S al Jumu'ah [62]: 10), *rizq* رِزْقُهَا yang

bermakna rezeki pada (Q.S Hud [11]: 6), *kasabat* كَسَبَتْ yang bermakna usaha pada (Q.S Al-Baqarah [2]: 286).

Dari sekian banyak ayat Al Quran yang memiliki kata kunci tersebut, penulis memilih ayat diatas karena menurut penulis ayat tersebut sudah bisa mewakili dari sikap *workaholisme* yang seharusnya bisa diimbangi dengan keseimbangan antara dunia dan akhirat sesuai dengan teori yang digunakan pada penelitian ini yakni teori keseimbangan.

#### D. Penafsiran Ayat-Ayat Workaholisme

##### A). Q. S Az-Zumar ayat 39

قُلْ يَا قَوْمِ اَعْمَلُوا عَلٰى مَكَانَتِكُمْ اِنِّىْ اَعْمَلٌ ۙ فَسَوْفَ تَعْلَمُوْنَ

*Artinya: "Hai kaumku, bekerjalah sesuai dengan keadaanmu masing-masing, sesungguhnya akupun bekerja dengan bersungguh-sungguh, maka kelak kamu akan mengetahui apa hasil amalmu."*

Dalam *Tafsir Al Mishbâh*: "hai kaumku, yakni kerabat, suku, dan orang-orang yang hidup dalam satu masyarakat denganku, bekerjalah, yakni lakukan secara terus menerus apa yang hendak kamu lakukan sesuai dengan keadaan, kemampuan dan sikap hidup kamu, sesungguhnya aku akan bekerja pula dalam aneka kegiatan positif sesuai dengan kemampuan dan sikap hidup yang diajarkan Allah SWT kepadaku, maka kelak kamu akan mengetahui siapa yang akan mendapat siksa yang menghinakannya di dunia ini dan ditimpa pula oleh azab yang kekal di akhirat nanti".

Ayat ini memerintahkan nabi Muhammad SAW untuk menyampaikan bahwa beliau akan bekerja secara bersungguh-sungguh dan meningkatkan upaya yang positif, beliau tidak hanya akan melanjutkan sebagaimana keadaannya sekarang, tetapi akan terus meningkatkan diri. Tuntunan Ilahi yang beliau terimapun masih akan terus berdatangan. Beliau tidak akan bersikap statis, tetapi terus menerus akan menembangkan diri dan maju ke depan. (Shihab, 2016)

Dalam *Tafsir Al-Munir* menafsirkan bahwa Allah memperingatkan dan mengancam kaum musyrik. Katakanlah wahai Muhammad: wahai kaumku berbuatlah kalian sesuka hatimu, dan teruslah berbuat sesuai keadaan dan dengan cara kalian yang terus memusuhi risalahku. Menentangku dengan penuh kekuatan dan melakukan berbagai upaya makar terhadapku. Aku tetap berada di jalanku. Jalan dakwah untuk meng-Esa-kan Allah SWT dan menyeru agamanya kepada seluruh manusia, kalian akan melihat akibatnya, barangsiapa ditimpa azab di dunia yang membuatnya terhina setelah bertindak *takabbur*, lalu tampak olehnya bahwa ia berada di pihak yang salah sementara musuhnya berada di pihak yang benar, ia akan ditimpa azab yang kekal di hari kiamat kelak, yaitu adzab neraka.

Syaikh Wahbah Az-Zuhaili dalam menjelaskan ayat tersebut menyatakan bahwa manusia diperintah untuk bekerja

secara maksimal akan apa pekerjaan yang menjadi posisinya. Jika bisa maksimal dan benar, maka Allah akan membalas dengan kebaikan kepadanya. Tafsiran Wahbah memberikan pengertian bahwa Allah meminta manusia untuk semangat bekerja, apapun pekerjaan manusia. Tugas manusia adalah maksimal dalam beribadah agar Allah SWT memberikan nilai kebaikan padanya. Jika Allah yang menilai, maka dapat berarti apa yang seseorang lakukan adalah bernilai ibadah.

Munasabah ayat ini dengan ayat sebelumnya: pada ayat sebelumnya berisi tentang nabi Muhammad mengemukakan argumen yang tidak dapat dibantah oleh kaum musyrikin yaitu yang berkaitan dengan bahwa Allah adalah pencipta langit dan bumi, argumen ini adalah jawaban yang diberikan oleh orang-orang musyrik Makkah sendiri yang menyembah berhala.

Melalui penjelasan singkat ini sangat jelas bahwa bekerja dengan cara yang maksimal dan benar adalah suatu bentuk ibadah. Bekerja juga harus sesuai dengan keadaan dan kemampuan yang dimiliki oleh suatu individu, oleh karena itu bekerja tidak hanya akan dibalas dengan segudang kebaikan dan balasan baik dari Allahh, akan tetapi dihitung sebagai amalan yang bernilai pahala.

### b. Al-Ghasiyah ayat 3

وَجُوهٌ يَوْمَئِذٍ خَاشِعَةٌ  
عَامِلَةٌ نَّاصِبَةٌ

Artinya: “pada hari itu banyak wajah yang tertunduk terhina.  
(karena) bekerja keras lagi kepayahan”

Ayat ini dipahami oleh Thabathaba’I sebagai bekerja keras di dunia lagi kepayahan di akhirat nanti. Ini karena keadaan mereka diperhadapkan dengan keadaan penghuni syurga yang dinyatakan bahwa *lisa’yihâ râdiyah* (terhadap usahanya ia ridho). Al-Biqqa’i mengemukakan riwayat dari Ibn Abbas Ra. Serupa dengan pandangan Thabathaba’i di atas. Menurut riwayat itu ayat 2 dan 3 surat Al-Ghasiyah menunjuk kepada sekelompok manusia yang dalam kehidupan dunia melakukan kegiatan yang menjadikan badan mereka letih dan capek tetapi tidak sesuai dengan tuntunan ajaran Islam, maka mereka masuk neraka dalam keadaan payah.

Menurut Quraish Shihab, ayat ini tidak terbatas pada kegiatan yang bersifat keagamaan, tetapi juga dalam aneka kegiatan duniawi yang mubah, seperti kegiatan ekonomi, tetapi yang bersangkutan lengah dari kewajiban keagamaannya. Alangkah banyaknya pada masa kini orang-orang yang demikian keadaannya. Mereka terobsesi kepada kerja, tergila-gila dengannya sehingga melupakan kewajibannya terhadap keluarga. (Quraish, 2002)

Dalam *Tafsir Al Munîr* ayat ini ditafsirkan bahwa selama di dunia orang-orang beramal sangat banyak dan lelah dalam

beribadah. Akan tetapi, mereka tidak mendapatkan pahala atas perbuatannya karena mereka berada dalam kekufuran dan kesesatan, sedangkan beriman kepada Allah SWT dan Rasulullah SAW merupakan syarat diterimanya amal perbuatan. Amalan-amalan yang diperbuat oleh mereka itu dibangun diatas selain asas agama yang lurus yang berpijak pada tauhid murni dan keikhlasan yang sempurna kepada Allah SWT. Allah tidak akan menerima amal jika amal itu tidak dikerjakan dengan ikhlas karena-Nya.

Menurut tafsir dari Al-Qasyangi, setelah orang-orang itu dimasukkan ke dalam neraka, bekerja keraslah dia, berpayah lelah, berusaha hendak naik dari dalamnya. Hendak melepaskan diri karena sakitnya azab. Namun usahanya itu hanya mendatangkan lelah saja, karena dia tidak akan dapat keluar, sebelum azab siksaannya selesai. Atau bekerja keras siang dan malam karena dikerahkan, dipaksa dan dihantam oleh malaikat *Zabaniyyah* yang menjaga neraka itu. Dan kata al Qasyangi pula;

*“boleh juga ditafsirkan bahwa orang-orang ini dikala hidupnya di dunia dahulu bekerja keras siang dan malam, berpayah lelah menghabiskan tenaga mengejar kemewahan dunia, mengumpulkan harta, mengumpulkan kekayaan namun faedah yang didapatnya untuk akhirat tidak ada sama sekali”.*

Berapa banyak orang yang bekerja keras, berpayah lelah mempertahankan kedudukan, kekayaan dan berbagai kemewahan dalam dunia. Padahal yang dikejar adalah suatu fatamorgana belaka. Mereka tertipu dengan gemerlapan dunia sehingga

melalaikan kehidupan setelah meninggal. Membuang-buang tenaga untuk bekerja tetapi tidak ada hasilnya untuk akhiratnya. Oleh karena itu dalam bekerja harus berpegang teguh pada keimanan agar apa yang dikerjakan bisa menghasilkan pahala juga. Sehabis-habis tenaga ajal pun datang. Selain dari lapisan kain kafan tidak ada yang dibahwa pulang ke hadirat Allah. Amal tak ada, jasa tak ada, bekal pun tidak. ( Hamka, 2018)

Pada ayat sebelumnya menyebutkan bahwa betapa banyak orang-orang yang tertunduk terhina karena telah melakukan kesalahan dimasa hidupnya, merasa menyesal dan takut terhadap hari pembalasan sehingga tidak mampu untuk menampakan muka, tertunduk malu.

Dalam bekerja, seorang individu harus bisa membatasi pekerjaan yang akan dilakukannya sesuai dengan kapasitas kekuatan yang dimiliki.

### c. Q.S Al-Jumuah ayat 10

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

كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

*Artinya: “Apabila telah ditunaikan shalat, maka bertebaranlah kamu di muka bumi; dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah sebanyak-banyaknya supaya kamu peroleh keberuntungan.”*

Arti dari *apabila telah ditunaikan shalat, maka jika kamu mau bertebaranlah dimuka bumi* untuk tujuan apapun yang dibenarkan oleh Allah *dan carilah* bersungguh-sungguh sebagian dari karunia Allah, karena karunia Allah sangat banyak dan tidak mungkin kamu dapat mengambil seluruhnya, dan ingatlah Allah banyak-banyak jangan sampai kesungguhan kamu mencari karunia-Nya itu melenakan kamu. Berzikirlah dari saat ke saat dan disetiap tempat dengan hati atau bersama lidah kamu supaya kamu beruntung memperoleh apa yang kamu dambakan.

Syekh Wahbah Az-Zuhaili menafsirkan dalam tafsir *Al Munir* yaitu apabila telah melakukan sholat Jumat dan selesai maka diizinkan dan diperbolehkan untuk bertebaran dan membubarkan diri dan bertebaran dimuka bumi untuk berniaga, melakukan urusan-urusan penghidupan dan keperluan-keperluan kehidupan, serta mencari karunia dan rezeki Allah yang Dia anugerahkan kepada para hambanya berupa keuntungan-keuntungan dalam bertransaksi dan dalam aktivitas-aktivitas ekonomi untuk mencari penghidupan.

Ditengah-tengah bekerja, beraktivitas mencari rezeki dan jual beli, janganlah lupa untuk senantiasa banyak-banyak mengingat Allah SWT dengan bersyukur kepada-Nya atas apa yang Dia tunjukan dan bimbingan berupa kebaikan dunia akhirat, serta dengan bacaan-bacaan dzikir yang bisa mendekatkan diri

kalian kepada-Nya, seperti hamdalah, tasbih, istighfar, dsb supaya kalian beruntung menggapai kebaikan dunia dan akhirat.

Disini terkandung pengertian bahwa pekerjaan seorang mukmin hendaknya senantiasa diiringi dan dibarengi dengan mengingat Allah, Berdzikir kepada-Nya dan senantiasa menanamkan kesadaran bahwa Allah SWT selalu mengawasi (*muraaqabah*) sehingga kecintaan kepada dunia tidak sampai menguasai dirinya. Juga bahwa dengan senantiasa mengingat Allah dan menanamkan *muraaqabah* bisa mewujudkan keberuntungan, keselamatan, kesuksesan dan keberhasilan kehidupan di dunia dan di akhirat.

Ayat ini menegaskan agar manusia meningkatkan motivasi kerja, kreatif, berprestasi dan tidak menyia-nyaiakan kesempatan. Ayat ini sekaligus sebagai peringatan agar manusia tidak hanya berhenti dalam ibadah formal dan ritual saja, melainkan mampu memberikan efek batin dan mengilhami efektivitas dalam bekerja. Dalam melakukan kegiatan bekerja tersebut, manusia diajarkan untuk mampu mengatur waktu sebaik mungkin, “Dan karena rahmat-Nya, Dia dijadikan untukmu malam dan siang, supaya kamu beristirahat pada malam itu dan supaya kamu mencari sebahagian dari karunia-Nya (pada siang hari) dan agar kamu bersyukur kepada-Nya.” (al-Qashash/28:73). Ketika waktunya beribadah digunakan untuk beribadah, ketika waktunya untuk

mencari karunia Allah maka gunakan waktunya untuk mencari rezeki. Ketika waktunya untuk beristirahat maka gunakanlah waktunya untuk beristirahat.

Allah menjadikan rahmat kepada manusia, dengan menjadikan malam sebagai waktu untuk beristirahat dari segala kelelahan yang dalam mengerjakan berbagai urusan di siang hari. Dan dijadikannya siang yang terang benderang agar manusia bekerja keras mencari nafkah dari karunia Allah berikan kepada manusia. Allah menjadikan malam dan siang silih berganti sebagai karunia yang diberikan kepada manusia.

Munasabah ayat ini dengan ayat sebelumnya yaitu al Jumua' ayat 9 berisi tentang perintah Allah kepada orang yang beriman agar melaksanakan sholat Jumat. Apabila sedang melakukan jual beli atau melakukan aktivitas duniawi maka tinggalkan dan laksanakan seruan Allah (sholat Jumat). Dan pada ayat 10 ini menerangkan apabila telah melakukan sholat Jumat maka menyebarlah di muka bumi untuk mencari karunia Allah dengan cara kerja yang halal dan mendapatkan keuntungan yang halal pula.

Jika dilihat dari fenomena ini, maka melalui ayat ini Allah memperingatkan umat manusia untuk menyeimbangkan antara kepentingan dunia dan kepentingan akhirat.

#### d. Surat Al-Baqarah ayat 286

لَا يَكْفُلُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا أُكْتَسَبَتْ ۗ.....

*Artinya: “Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat pahala (dari kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat siksa (dari kejahatan) yang diperbuatnya.....”.*

Ketika menggambarkan usaha yang baik, maka istilah yang digunakan yaitu kata “kasaba”, namun ketika menggambarkan tentang dosa kosa kata yang digunakan yaitu kata “iktasaba”. Meskipun akar kata dari *kasaba* dan *iktasaba* itu sama, namun memiliki kandungan makna yang berbeda. Kata *iktasaba* memiliki makna yang berarti bekerja bersungguh-sungguh dan adanya usaha yang ekstra, sedangkan kata *kasaba* memiliki arti melakukan sesuatu tanpa sungguh-sungguh dan tidak terlalu membutuhkan usaha yang ekstra. Penggunaan kata *kasaba* menunjukkan usaha yang positif walaupun baru dalam bentuk niat dan belum melakukannya. Sedangkan *iktasaba* dicatat sebagai keburukan dan dosa setelah dengan kesungguhannya, karena pada dasarnya melakukan keburukan itu memerlukan sebuah usaha yang tinggi karena tidak sesuai dengan hati nurani seseorang, keburukan tidak sejalan dengan perilaku manusia pada dasarnya. (Hakim, 2017)

Al Baqarah ayat 286, menekankan bahwa setiap jiwa tidak dibebani melebihi kemampuannya, yang relevan dengan fenomena

workaholisme. Dalam konteks ini, workaholisme dapat dilihat sebagai ketidakmampuan seseorang untuk mengatur dan mengelola batasan diri dalam pekerjaan, seringkali mengabaikan kesejahteraan fisik dan mental.

Setelah dijelaskan terkait definisi *workaholisme*, ayat-ayat yang membahas tentang larangan *workaholisme* walaupun secara tidak langsung menyebutkannya, dan beberapa penafsiran dari para mufassir maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam Al Quran melarang seseorang untuk berperilaku workaholisme karena itu merupakan perbuatan yang berlebihan, sedangkan sesuatu yang berlebihan itu dilarang. Al Quran menganjurkan agar melakukan pekerjaan itu sesuai takaran dan sesuai kemampuan yang dimiliki, harus seimbang antara kehidupan di dunia dan kehidupan nanti di akhirat. Bekerja dan berusaha adalah sesuatu yang sangat mulia, bekerja apa saja asal dengan jalan yang benar dan halal disertai dengan tidak mengabaikan kewajiban kepada Allah SWT dan tidak melupakan kepentingan akhirat.

### BAB III

## ANALISIS TEORI KESEIMBANGAN HEIDER TENTANG WORKAHOLISME DALAM AL QURAN

#### A. Teori Keseimbangan pada surat Az-Zumar ayat 39

Teori keseimbangan Fritz Heider adalah teori yang membahas mengenai bagaimana mencapai keseimbangan dalam pikiran dan perasaan mereka terhadap orang, ide, atau situasi. Dalam konteks workaholisme, teori ini dapat diterapkan dengan mempertimbangkan hubungan antara individu, pekerjaan mereka, dan konsekuensinya.

Untuk menilai apakah seimbang atau tidak maka ada 3 penilaian yang harus diteliti yaitu: unsur individu (I), objek (O) dalam hal ini adalah pekerjaan, dan aspek kehidupan lainnya (X). dari ketiga unsur ini, maka akan diterapkan pada ke-5 ayat yang penulis teliti, yaitu:

##### 1. Aspek individu atau pelaku pada surat Az-Zumar ayat 39

1.

قُلْ يَا قَوْمِ اعْمَلُوا عَلَيَّ مَكَانَتِكُمْ إِنِّي عَامِلٌ ۗ فَسَوْفَ

تَعْلَمُونَ

Individu atau pelaku adalah orang yang melakukan suatu perbuatan, yang merupakan pelaku utama dalam situasi tertentu.

Untuk unsur ini, seorang pelaku menilai sebuah pekerjaan diatas segalanya dengan mengesampingkan aspek kehidupan lainnya. Seperti

*aholic* yang lain workaholisme memiliki kecanduan yang kurang baik yakni kecanduan bekerja, mengejar karir dan menganggap hanya mereka satu-satunya yang dapat melakukan dan menyelesaikan pekerjaan dengan baik dan benar (Prasetiawan, Andi, Winarno, 2018)

Dalam ayat yang berisi tentang unsur individu yaitu pada surat Az-Zumar ayat 39 disini adalah kaumnya nabi Muhammad pada saat itu, kerabat, suku serta orang-orang yang hidup dalam satu masyarakat dengan nabi Muhammad. Dalam *Tafsir Al Munir* ayat ini ditujukan kepada kaum musyrik Makkah yang menyembah berhala, yang menentang perintah Allah dan melakukan makar (tipu muslihat) terhadap nabi Muhammad SAW, mereka melontarkan berbagai pernyataan yang menentang, mereka juga berangan-angan dapat menembus dirinya dengan sepenuh harta yang ada di dunia ini atau dengan jumlah lain yang setara, kaum musyrikin sangat sombong terhadap nabi Muhammad.

Ayat ini bisa ditujukan kepada kaum muslimin yang memiliki etos kerja yang baik. Etos kerja yang baik akan memiliki persiapan yang jelas, menata masa depan, dan kemantapan dalam bekerja tanpa merasakan ketakutan dan kekhawatiran, bekerja sesuai dengan bakat keahlian yang dimiliki oleh setiap manusia (Anwar, 2021).

## 2. Aspek Objek (pekerjaan) pada surat Az-Zumar ayat 39

Dalam surat Az-Zumar ayat 39 ini diperintahkan untuk bekerja dengan bersungguh-sungguh sesuai dengan kemampuan yang dimiliki

tanpa harus bekerja secara berlebihan, tidak terbatas pada salah satu pekerjaan, melainkan semua jenis pekerjaan. Dalam *Tafsir Al Munir* karya Wahbah Az-Zuhaili menjelaskan ayat 39 surat Az-zumar ini bahwa manusia itu diperintakan untuk bekerja secara maksimal terhadap pekerjaan yang diambil dan menjadi posisinya.

Dalam *Tafsir Al Mishbah* ayat ini mengatakan agar umat yang hidup bersama dengan nabi untuk bekerja secara bersungguh-sungguh, lalu nabi juga akan bekerja dalam aneka kegiatan yang positif. Pada saat itu pekerjaan yang dilakukan oleh masyarakat Arab secara mayoritas adalah dengan berdagang dan berniaga. Mereka berdagang ketika musim dingin ke wilayah Yaman dan ketika musim panas berdagang ke wilayah Syam (Hasbi, 2021).

3. Unsur Hubungan atau aspek kehidupan lainnya pada surat Az-Zumar ayat 39

Dalam ayat ini, unsur aspek kehidupan lainnya adalah mengenai kesehatan fisik yang dialami oleh seorang individu, yang dimaksud kesehatan fisik disini yakni bekerja sesuai dengan keadaan masing-masing dalam artian tidak melebih-lebihkan dalam bekerja, tidak memperhatikan kesehatan diri sendiri termasuk mendzolimi diri sendiri. Kesehatan jasmani adalah hal yang sangat diperhatikan dalam agama Islam. (D. Saputra et al., 2023). Kesehatan jasmani sangat berpengaruh pada kinerja manusia, tanpa adanya kesehatan jasmani

yang kuat mustahil fungsi-fungsi kemanusiaan dapat dilaksanakan dengan sempurna.

### B. Teori Keseimbangan pada surat Al-Ghasiyah ayat 3

وَجُوهٌ يَوْمَئِذٍ خَاشِعَةٌ عَامِلَةٌ نَّاصِبَةٌ

#### 1. Aspek individu atau pelaku pada surat Al-Ghasiyah ayat 3

Pada surat Al Ghasiyah ayat 3 unsur individu pada ayat ini adalah menurut pandangan Thabathaba'I yang ditunjuk sekelompok manusia yang dalam kehidupan dunia melakukan kegiatan yang menjadikan badan lelah dan letih. Orang-orang yang beramal sangat banyak selama di dunia, orang-orang yang berada dalam kekufuran dan kesesatan.

Menurut Wahbah Zuhaili ayat ini menunjuk kepada orang kafir sesuai dengan ayat sebelumnya yang menggambarkan wajah orang-orang kafir terhina dan tertunduk malu, karena mendapatkan balasan kekafirannya. Banyak dari mereka yang menganggap telah banyak berbuat kebaikan di dunia ini, padahal nyatanya mereka hanya melakukan hal yang sia-sia di akhirat karena dilakukan atas dasar agama yang tidak benar dan tidak ikhlas dalam beribadah (Mohamad Nur Fuad, 2023).

#### 2. Aspek objek (pekerjaan) pada surat Al-Ghasiyah ayat 3

Dalam surat Al Ghasiyah ayat 3 ini menurut Quraish Shihab, ayat ini tidak terbatas pada kegiatan yang bersifat keagamaan saja,

melainkan pekerjaan yang berkaitan dengan kegiatan ekonomi, seperti perdagangan, bisnis, dan lain sebagainya namun yang bersangkutan lengah dari kewajiban keagamaannya, mereka terobsesi dan hanya fokus pada pekerjaan duniawinya saja dan bisa jadi melupakan kewajibannya terhadap keluarganya (Quraish, 2002).

Pada *Tafsir Al Azhar* karya Buya Hamka yang dimaksud pekerjaan dalam ayat ini adalah menerangkan sifat penghuni neraka, mereka melakukan usaha yang keras untuk bisa keluar dari neraka tersebut, mereka bersusah payah melakukannya namun yang mereka lakukan adalah sebuah kesia-siaan (Buya Hamka, 2018).

### 3. Aspek kehidupan lainnya pada surat Al Ghasiyah ayat 3

Pada aspek ini, seorang individu melalaikan hubungan dengan keluarganya, karena ia hanya fokus bekerja, sampai bersusah payah mempertahankan kedudukan, kekayaan dan berbagai bentuk kemewahan dalam dunia sehingga melupakan adanya kehidupan akhirat, bekerja tetapi orientasinya hanya untuk dunianya saja, padahal dunia yang dikejar adalah fatamorgana belaka.

Mengabaikan kehidupan pribadinya, termasuk hubungannya dengan keluarga, hobi bahkan juga dengan sang pencipta, lupa dengan perintah Allah untuk selalu mengingat Allah, karena pekerjaan lebih diutamakan dalam kehidupan mereka. Pecandu kerja juga seringkali mengabaikan aktifitas merawat diri, seperti olahraga, nutrisi yang tepat dan jam tidur yang cukup (Amazon, 2023).

### C. Teori keseimbangan pada surat Al Jumuah ayat 10

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

لَعَلَّكُمْ تَفْلِحُونَ

#### 1. Aspek Individu atau Pelaku pada surat Al Jumuah ayat 10

Pada surat Al-Jumuah ayat 10 ini pelaku atau individu yang muncul adalah “manusia” yang telah melakukan shalat dan bercerai di muka bumi ini untuk mencari karunia Allah. Banyak kesibukan yang dialami oleh umat manusia sebagai pedagang, Pada saat itu banyak pedagang yang datang dari luar desa ke kota Makkah untuk menjualkan barang dagangannya dan kebanyakan dari mereka terlalu fokus dan sibuk dengan pekerjaan dan aktivitasnya masing-masing, sehingga lupa dengan kewajibannya untuk akhirat yaitu menunaikan shalat Jum'at .

Ayat ini juga bisa ditujukan kepada kaum muslim yang sedang melakukan berbagai aktivitas keduniawaiannya ketika terdengar suara adzan maka segala kegiatannya dihentikan dahulu lalu melakukan jual beli setelah sholat ditunaikan seperti pada ayat sebelumnya (Fahmi Abdullah, 2014).

Ayat ini memiliki munasabah dengan ayat 9, ayat ini diawali dengan kata (*hai orang-orang yang beriman*) , kata ini selain sebagai panggilan mesra dari Allah untuk umatnya bisa juga sebagai ajakan untuk orang yang diajak agar mempersiapkan diri untuk melakukan

ajakan tersebut. Panggilan tersebut ditujukan kepada siapa saja yang beriman, dalam hal ini adalah umat nabi Muhammad. Ada makna kontekstual dalam ayat ini, kenapa diawali dengan panggilan “orang yang beriman” bukan kepada manusia pada umumnya. Disini nampaknya Allah memberikan Qarinah bahwa kebanyakan manusia melakukan jual beli dan kegiatan muamalah lainnya sering dilakukan dengan tidak jujur. Oleh karena itu pelaku yang bermuamalah hendaknya ditanamkan keimanan yang mantap dan kuat sehingga tidak merugikan pihak lain (Naja, 2019).

## 2. Aspek Objek (Pekerjaan) pada surat Al-Jumuah ayat 10

Dalam surat Al-Jumuah ayat 10, unsur pekerjaannya adalah perdagangan, perniagaan, jual beli dan semacamnya. Allah memberikan perhatian khusus kepada kegiatan kewirausahaan sebagai salah satu kegiatan prioritas setelah menunaikan shalat, yang merupakan kegiatan beribadah kepada Allah SWT. Kegiatan kewirausahaan yang dilaksanakan harus tetap sesuai dengan aturan dan anjuran syariat Islam (M. N. A. Saputra, 2021).

Ar Razi menyatakan bahwa makna (*maka bertebaranlah kamu di muka bumi*) pada ayat tersebut mengacu pada dua hal yaitu perintah untuk menyelesaikan tugas-tugas hidup atau tanggung jawab yang harus dilakukan seperti berdagang, rapat, silaturahmi, kembali ke tempat kerja dan lain sebagainya yang harus diselesaikan. Bisa jadi setiap orang mempunyai kegiatan yang berbeda namun pada dasarnya

sama yaitu untuk melaksanakan tugas-tugas hidup. Ayat ini kemudian dikaitkan dengan mencari karunia Allah yakni terdapat kaitan antara ibadah dan aktivitas diluar ibadah seperti mencari rezeki atau bekerja (Machasin, 2021).

### 3. Aspek kehidupan lainnya pada surat Al-Jumuah ayat 10

Pada aspek kehidupan lainnya pada surat ini adalah mengenai hubungan manusia dengan ibadah (menunaikan sholat), mencari karunia Allah, dan mengingat Allah yang membentuk sebuah rantai yang membangun keseimbangan dalam hidup beribadah dan spiritualitas. Ini menciptakan konsistensi dalam pengertian bahwa kewajiban beribadah dan dilanjutkan dengan usaha untuk mencari ridha Allah, serta memperkuat hubungan individu atau komunitas dengan-Nya. (Husna & Arif, 2021)

#### D. Teori Keseimbangan pada surat Al Baqarah ayat 286

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا أُكْتَسِبَتْ ۗ.....

##### 1. Aspek Individu atau Pelaku pada surat Al Baqarah ayat 286

Pada surat Al-Baqarah ayat 286 dalam konteks ini “manusia” yang dihadapi tantangan dan cobaan hidup sesuai dengan kapasitas yang dimiliki, mengingatkan untuk mengenali batasan diri dan tidak mengambil beban yang melebihi kemampuan karena setiap individu bertanggungjawab atas perbuatannya sendiri. Tanggungjawab bersifat kodrati yang menunjukkan tanggungjawab sudah menjadi bagian dari

keidupan manusia dan yang pasti setiap manusia menanggung tanggungjawab sendiri masing-masing. (Syofyan, 2023)

## 2. Aspek Objek (Pekerjaan) pada surat Al Baqarah ayat 286

Pada aspek pekerjaan pada surat ini adalah pekerjaan yang dilakukan sehari-hari, ayat ini mendorong manusia untuk berbuat baik dan menunaikan kewajiban yang telah ditentukan oleh agama. Pekerjaan yang baik maksudnya adalah perbuatan yang mudah dilakukan karena sesuai dengan watak dan tabiat manusia. Ayat ini menegaskan bahwa setiap individu memiliki tanggungjawab sesuai kemampuan yang dimiliki yang relevan dalam konteks pekerjaan dimana setiap orang harus menjalankan tugasnya dengan sebaik-baiknya.

## 3. Aspek kehidupan lainnya pada surat Al Baqarah ayat 286

Dalam ayat ini, aspek kehidupan lainnya adalah belajar untuk mengenali dan menerima batasan serta potensi yang dimiliki oleh diri sendiri, sehingga dapat bertindak bijaksana dalam menjalani hidup. Ayat ini juga menunjukkan bahwa Allah andil dalam memberikan tanggungjawab dan ujian, sehingga seseorang diberikan beban sesuai dengan kapasitasnya, jika ada individu yang memaksakan melakukan sesuatu yang sebenarnya ia tidak mampu maka ia tidak memperhatikan perintah Allah, jika dilakukan secara terus menerus tanpa sadar maka akan terjadi sebuah pelanggaran terhadap perintah Allah.

Dari analisis teori keseimbangan Heider diatas maka dapat dilihat bahwa unsur individu pada teori ini yang muncul adalah manusia dan amal perbuatannya yang mencakup semua tindakan dan perbuatan yang telah dilakukan selama masa hidupnya, individu yang terlibat dalam evaluasi hubungan. Selama hidup individu yang memiliki pekerjaan pokok untuk menunjang kebutuhan ekonomi dan kehidupan yang mapan yang diimpikan oleh semua orang untuk dirinya sendiri maupun untuk keluarganya. (Nurul Huda, 2022) .

Pada unsur pekerjaan Secara garis besar pekerjaan yang disebut pada ayat-ayat tersebut antara lain yaitu berdagang (berniaga) atau yang berkaitan dengan kegiatan ekonomi. Karena pada zaman nabi, kebanyakan orang-orang pada masa itu banyak yang menjadikan perdagangan sebagai mata pencaharian selain dari pertanian dan peternakan. Perdagangan adalah unsur penting dalam perekonomian masyarakat pra Islam, bangsa Arab telah lama mengenal perdagangan bukan hanya dengan sesama Arab melainkan non Arab (Muna, 2019). Bangsa Arab termasuk bangsa yang gemar berdagang. Dalam bidang ekonomi, bangsa Arab telah mencapai perkembangan yang pesat. Makkah bukan hanya sebagai pusat perdagangan lokal, melainkan sudah menjadi jalur perdagangan dunia yang penting pada saat itu, karena posisinya yang terhubung antara Utara (Syam), Selatan (Yaman), Timur (Persia), dan Barat (Mesir dan Abessinia) (Ahmad Afandi dkk, 2021). Penduduk Makkah khususnya orang Quraisy dianggap sebagai

penduduk yang memiliki keistimewaan dalam berniaga, dikarenakan mereka memiliki pengalaman atau belajar dari orang-orang Yaman.

Selanjutnya pada unsur aspek kehidupan lainnya Yang dimaksud “aspek kehidupan lainnya” disini adalah mengenai kesehatan, hubungan dengan keluarganya, hubungan dengan sang penciptanya (ibadah). Seorang *workaholic* (pecandu kerja) cenderung mengorbankan hubungan pribadi dan kebutuhan kesehatan dasarnya. Mengabaikan kehidupan pribadinya, termasuk hubungannya dengan keluarga, hobi bahkan juga dengan sang pencipta, lupa dengan perintah Allah untuk selalu mengingat Allah, karena pekerjaan lebih diutamakan dalam kehidupan mereka. Pecandu kerja juga seringkali mengabaikan aktifitas merawat diri, seperti olahraga, nutrisi yang tepat dan jam tidur yang cukup (Amazon, 2023). Selain itu, kesehatan mental juga menurun, karena jam kerja yang lebih panjang pada semua usia akan menimbulkan gangguan kecemasan yang tinggi, stres dan depresi, walaupun pada awalnya ia tidak merasakan gejala-gejala tersebut karena ia merasa senang ketika bekerja.

Mudah untuk mengabaikan adalah salah satu dampak kecanduan kerja terhadap orang-orang sekitar, terutama orang-orang yang paling dicintai. Dibanyak budaya, kerja keras tidak hanya dihargai tetapi sebagai mantra yang sering diulang sepanjang kehidupan. “bekerja keraslah agar kamu mendapat apapun yang kamu mau”, “jika kamu bekerja keras, maka kamu akan berhasil” mudah untuk terjebak dalam pola pikir yang

menahan, dan pada akhirnya mendorong semakin jauh dari apa yang dulunya penting. Namun, keseimbangan sangat penting dalam kehidupan, entah dari pekerja pemula yang baru saja meniti karir atau kepada seorang eksekutif yang keterampilan kepemimpinannya telah terkikis karena fokus yang sempit di tempat kerja. (Soares, 2023)



## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Al Quran memandang bahwa workaholisme (bekerja secara berlebihan) itu tidak diperkenankan. Al Quran mengajarkan agar bekerja itu harus seimbang antara kehidupan dunia dan kehidupan akhiratnya, tidak berlebihan dalam melakukan sesuatu, karena yang berlebihan itu hal yang tidak disukai oleh Allah. Selain itu, juga Al Quran mengajarkan agar dalam kehidupan kerja itu tidak hanya fokus pada suatu pekerjaannya saja, tetapi harus selalu memperhatikan aspek kehidupan lainnya seperti kesehatan fisik dan mental, serta hubungan individu dengan makhluk lain sebagaimana manusia itu makhluk sosial.
2. Berdasarkan ayat-ayat yang telah diteliti dapat disimpulkan bahwa dari ke-4 ayat tersebut 3 diantaranya yaitu pada surat Az-Zumar ayat 39, surat Al-Jumuah ayat 10, dan surat Al-Baqarah ayat 286 menunjukkan keseimbangan dari tiga aspeknya, yaitu aspek individu, pekerjaan, dan aspek kehidupan lainnya. Sedangkan dua ayat tidak menunjukkan keseimbangan yakni pada surat Al Ghasiyah ayat 2-3 yang mana ayat tersebut menunjukkan sikap yang negatif yaitu sikap workaholisme.

## **B. Saran**

Setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangan, begitu juga dengan penelitian ini yang pasti jauh dari kesempurnaan. Penulis mengharapkan supaya penelitian ini dapat dikembangkan dengan jenis penelitian atau pendekatan yang berbeda, serta menggunakan literatur yang lebih baru dan lebih relevan. Penulis mengharapkan supaya penelitian ini dilanjutkan dengan penelitian lapangan, dan yang terakhir penulis mengharapkan mudah-mudahan hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis, mahasiswa dan pembaca lainnya.



### DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Afandi dkk. (2021). *Pemikira Ekonomi Islam Di Lintas Zaman* (D. S. M. H. Dr. Muhammad Ghafur W., Dr. Misnen Ardiansyah & D. J. S. Dr. Ibnu Muhdar, Dr. Slamet Haryono, Dr. Abdul Haris (eds.); I). Zahir Publishing.
- Amazon, A. (2023). *Sisi Gelap dari Seorang Workaholic: Dari Passion Menjadi Sebuah Obsesi*. <https://lookmedia.co.id/workaholic/>
- Anafarhanah, S. (2017). Keutamaan Bekerja (Berproduksi) dalam Islam. *Alhadharah*, 15(30), 1. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v15i30.1208>
- Anwar, A. S. (2021). *Pandangan Sayyid Qutbh tentang Ayat-ayat Etos Kerja (Kajian Tematik Tafsir Fi Zhilalil Qur'an)*.
- Bayu, I. H. (2023). *Subjective Well Being Pada Karyan Workaholic*. Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
- Buya Hamka. (2018). Tafsir Al-Azhar Jilid IX. *Analytical Biochemistry*, 11(1), 1–5. <http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-59379-1%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-420070-8.00002-7%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.ab.2015.03.024%0Ahttps://doi.org/10.1080/07352689.2018.1441103%0Ahttp://www.chile.bmw-motorrad.cl/sync/showroom/lam/es/>
- Fahmi Abdullah, M. N. (2014). Pemahaman Dan Pengamalan Surat Al Jumuah Ayat 9-10. *Ekonomi Syariah Teori Dan Terapan*, 1(1), 1–21.
- Hadi, A. S., & Hadi, A. S. (2020). Analisis faktor kenyamanan dan ketergantungan mahasiswa pada. *06(02)*, 37–47.
- Hadikusuma, S. (2018). *Bersikap Seimbang untuk Dunia dan Akhirat*. Mutiara Hikmah. <https://islamic-economics.uui.ac.id/bersikap-seimbang-untuk-dunia-dan-akhirat/>
- Hakim, H. (2017). Konsep usaha dalam al- qur'an: Analisis Semantik Kata Kasaba. *Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta*.
- Hasbi, M. Z. N. (2021). *Al-Mutsala*. 3(1), 1–8.
- Hasmy, Z. A. (2019). konsep produktifitas kerja dalam Islam. *Balanca*, 1.
- Husna, K., & Arif, M. (2021). Ibadah Dan Praktiknya Dalam Masyarakat. *TA'LIM: Jurnal Studi Pendidikan Islam*, 4(2), 143–151. <https://doi.org/10.52166/talim.v4i2.2505>

- Ichsan, N. (2015). *KERJA , BISNIS DAN SUKSES MENURUT ISLAM*. 1(2), 167–182.
- Jatmika Devi, E. I. (2019). *Well-being pada workaholic*. 25 Januari.
- Khomisah, F., Ushuluddin, F., & Humaniora, A. D. A. N. (2023). *MAKNA REZEKI dalam SURAT HUD AYAT 6 ( Kajian Tafsir Muqarin Tinjauan Filsafat Charles Sanders Peirce )*. 6.
- Machasin, M. M. (2021). *Bimbingan karir dalam perspektif al qur'an surat al hasyr ayat 18 dan surat al jumu'ah ayat 9 – 10 dalam tafsir ibnu katsir skripsi*.
- Meisartika, dan S. (2021). *Jurnal Ilmiah Akuntansi dan Keuangan Fair Value. Jurnal Ilmiah Akuntansi Dan Keuangan FAIR VALUE*, 04(01), 106–124.
- Mohamad Nur Fuad. (2023). *Studi Surah Al-a'La Tentang Materi Dan Metode Dakwah Dalam Kitab Al-Tafsîr Al-Munîr Karya Wahbah Al-Zuhailî. An-Nida' : Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 11(2), 1–23. <https://doi.org/10.61088/annida.v11i2.549>
- Muna, A. C. (2019). *Pemahaman hadis-hadis ekonomi secara kontekstual. Modul*.
- Muslimin, M. I., & Nurul Huda. (2022). *Produksi Menurut Yusuf Qardhawi (Studi Literatur Kitab Daurul Qiyam wal Akhlaq fil Iqtishadil Islami). Jurnal Ilmiah Ekonomi Islam*, 8(02), 2022, 1294-1300, 8(02), 1294–1300.
- Naja, A. L. (2019). *LARANGAN JUAL BELI KETIKA SHALAT JUMAT DALAM KAJIAN TAFSIR AHKAM FI AL-MUAMALAH. Tahkim*, XV, 103.
- Nurul Huda, S. (2022). *Perubahan Struktur Sosial Ekonomi Masyarakat Perdesaan. JCIC : Jurnal CIC Lembaga Riset Dan Konsultan Sosial*, 4(2), 31–36. <https://doi.org/10.51486/jbo.v4i2.79>
- Ornek, K. O. & K. N. (2020). *Kualitas Hidup pada Karyawan dengan Workaholisme*. 24 Desember. <https://doi.org/10.5772/intechopen.95353>
- Prasetiawan, Andi, Winarno, N. R. (2018). *Budaya Organisasi* (p. 45). PIP Semarang.
- Putut, S. (2023). *Bekerja Sebagai Manifes Keimanan*. <https://hrd.uui.ac.id/bekerja-sebagai-manifes-keimanan/>
- Quraish, M. S. (2002). *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Lentera Hati.

- Rifcka, R. (2020). *BELAJAR BISNIS MODALNEKAT DARI PARA MILIARDER DUNIA kisah, strategi dan prinsip-prinsip bisnis hingga sukses membangun kerajaan bisnis* (E. Mubarak (ed.); I). Araska Publisher.
- Rosida, A. (2022). Pola Keseimbangan Komunikasi Keluarga Pekerja Migran Wanita Dalam Membangun Harmonisasi. *Jurnal Audiens*, 3(3), 75–90. <https://doi.org/10.18196/jas.v3i3.12515>
- Saefullah, E. (2014). Bekerja Dalam Perspektif Ekonomi Islam (Suatu Kajian Hadist Nabawi). *Al-Amwal*, 6(2), 50–75.
- Saputra, D., Hidayat, R., Islam, U., & Indonesia, K. (2023). *URGENSI KESEHATAN JASMANI DALAM PENDIDIKAN ISLAM*. 13(3), 160–170.
- Saputra, M. N. A. (2021). Mengembangkan Jiwa Entrepreneurship Perspektif Al-Qur'an. *Anwarul*, 1(1), 43–67. <https://doi.org/10.58578/anwarul.v1i1.28>
- Schou, A. C. (2013). *Workaholism: An overview and current status of reseach*. 6 Desember. <https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.017>
- Shihab, M. S. (2016). *Tafsi Al-Mishbah: pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an* (2017th ed.). Lentera Hati.
- Soares, J. (2023). Menjadi Seorang Workaholic Berdampak Negatif pada Semua Aspek Kehidupan. *Forbes*. <https://www.forbes.com/councils/forbeshumanresourcescouncil/2023/06/06/being-a-workaholic-negatively-impacts-all-aspects-of-life/>
- Syofyan, D. (2023). *Setiap Individu Bertanggung Jawab atas Diri Sendiri*. Suara Muhammadiyah. <https://www.suaramuhammadiyah.id/read/setiap-individu-bertanggung-jawab-atas-diri-sendiri>
- Walian. (2013). Konsepsi Islam Tentang Kerja Rekonstruksi Terhadap Pemahaman Kerja Seorang Muslim. *An Nisa'a*, 8(1), 65–80. <https://www.neliti.com/publications/154164/etika-bisnis-dalam-persektif-islam>



**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## Lampiran 1 Sertifikat Bahasa

		MINISTRY OF RELIGIOUS AFFAIRS OF THE REPUBLIC OF INDONESIA STATE ISLAMIC UNIVERSITY PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO LANGUAGE DEVELOPMENT UNIT Jl. Jend. A. Yani No. 40A Purwokerto, Jawa Tengah, Indonesia   www.uinsaizu.ac.id   www.bahasa.uinsaizu.ac.id   +62 (281) 635624	وزارة الشؤون الدينية بجمهورية إندونيسيا جامعة الأستاذ كياي الحاج سيف الدين زهري الإسلامية الحكومية بوروبونو الوحدة لتنمية اللغة
<b>CERTIFICATE</b> الشهادة NoB-3519/Un.19/K.Bhs/PP.009/6/2024			
This is to certify that Name : Place and Date of Birth Has taken with Computer Based Test, organized by Language Development Unit on with obtained result as follows :  <b>Listening Comprehension: 53</b> فهم المسموع <b>Structure and Written Expression: 64</b> فهم العبارات والتراكيب <b>Reading Comprehension: 60</b> فهم المقروء  <b>Obtained Score : 592</b> المجموع الكلي		منحت إلى الاسم محل وتاريخ الميلاد وقد شارك/ت الاختبار على أساس الكمبيوتر التي قامت بها الوحدة لتنمية اللغة في التاريخ مع النتيجة التي تم الحصول عليها على النحو التالي:  فهم المقروء المجموع الكلي	
The test was held in UIN Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto.		تم إجراء الاختبار بجامعة الأستاذ كياي الحاج سيف الدين زهري الإسلامية الحكومية بوروبونو.	
		Purwokerto, 10 Juni 2024 The Head of Language Development Unit, رئيسة الوحدة لتنمية اللغة	
EPTUS English Proficiency Test of UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI	IQLA Arabic/Al-Qur'an/ Al-Lughah al-'Arabiyyah	Muflihah, S.S., M.Pd. NIP.19720923 200003 2 001	

		MINISTRY OF RELIGIOUS AFFAIRS OF THE REPUBLIC OF INDONESIA STATE ISLAMIC UNIVERSITY PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO LANGUAGE DEVELOPMENT UNIT Jl. Jend. A. Yani No. 40A Purwokerto, Jawa Tengah, Indonesia   www.uinsaizu.ac.id   www.bahasa.uinsaizu.ac.id   +62 (281) 635624	وزارة الشؤون الدينية بجمهورية إندونيسيا جامعة الأستاذ كياي الحاج سيف الدين زهري الإسلامية الحكومية بوروبونو الوحدة لتنمية اللغة
<b>CERTIFICATE</b> الشهادة NoB-3520/Un.19/K.Bhs/PP.009/6/2024			
This is to certify that Name : Place and Date of Birth Has taken with Computer Based Test, organized by Language Development Unit on with obtained result as follows :  <b>Listening Comprehension: 40</b> فهم المسموع <b>Structure and Written Expression: 53</b> فهم العبارات والتراكيب <b>Reading Comprehension: 52</b> فهم المقروء  <b>Obtained Score : 483</b> المجموع الكلي		منحت إلى الاسم محل وتاريخ الميلاد وقد شارك/ت الاختبار على أساس الكمبيوتر التي قامت بها الوحدة لتنمية اللغة في التاريخ مع النتيجة التي تم الحصول عليها على النحو التالي:  فهم المقروء المجموع الكلي	
The test was held in UIN Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto.		تم إجراء الاختبار بجامعة الأستاذ كياي الحاج سيف الدين زهري الإسلامية الحكومية بوروبونو.	
		Purwokerto, 10 Juni 2024 The Head of Language Development Unit, رئيسة الوحدة لتنمية اللغة	
EPTUS English Proficiency Test of UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI	IQLA Arabic/Al-Qur'an/ Al-Lughah al-'Arabiyyah	Muflihah, S.S., M.Pd. NIP.19720923 200003 2 001	

## Lampiran 2 Sertifikat BTA/PPI

  
 IAIN PURWOKERTO  
**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PURWOKERTO**  
**UPT MA'HAD AL-JAMI'AH**  
Jl. Jend. A. Yani No. 65A Purwokerto, Jawa Tengah 53132, Telp: 0231-428231, 428282 | www.iaipurwokerto.ac.id

---

**SERTIFIKAT**  
 Nomor: In.17/UPT\_MAJ/19137/27/2021

Diberikan oleh UPT Ma'had Al-Jami'ah IAIN Purwokerto kepada:

**NAMA** : LULU JAMLAH  
**NIM** : 2017501039

Sebagai tanda yang bersangkutan telah LULUS dalam Ujian Kompetensi Dasar Baca Tulis Al-Qur'an (BT) dan Pengetahuan Pengamalan Ibadah (PPI) dengan nilai sebagai berikut:

# Tes Tulis	:	95
# Tahsil	:	87
# Imla'	:	79
# Praktek	:	82
# Nilai Tahfidz	:	84



Purwokerto, 27 Jul 2021

  
 ValidationCode

## Lampiran 3 Sertifikat KKN



## Lampiran 4 Sertifikat PPL





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN HUMANIORA  
Jalan Jenderal A. Yani, No. 45A Purwokerto 53128  
Telepon (0281) 638624 Faksimili (0281) 638563 website: www.uinmas.ac.id

**SURAT KETERANGAN LULUS KOMPREHENSIF**  
**NOMOR: B-798/U.a.19/WD.I/FUAH/PP.06.1/7/2024**

Yang bertanda tangan di bawah ini Wakil Dekan I Bidang Akademik Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

Nama : Lulu Jamilah  
NIM : 2017501039  
Fak/Prodi : FUAH/ Ilmu Al Qur'an dan Tafsir  
Semester : 8  
Tahun Masuk : 2020

Mahasiswa tersebut benar-benar telah menyelesaikan Ujian Komprehensif Program Ilmu Al Qur'an dan Tafsir pada Tanggal 4 Juli 2024: **Lulus dengan Nilai: 80 (B+)**

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Purwokerto

Pada tanggal : 15 Juli 2024



Wakil Dekan I Bidang Akademik

Prof. Dr. Kholid Mawardi, M.Hum  
NIP. 197402281999031005



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN HUMANIORA  
Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
Telpax (0281) 429424 Faksimili (0281) 626331

### REKOMENDASI MUNAQOSYAH

*Assalamu 'alaikum Wa. PB.*

Yang bertanda tangan di bawah ini, Dosen Pembimbing Skripsi dari mahasiswa :

Nama : Lela Jamilah  
NIM : 2017501039  
Jurusan/Prodi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Angkatan Tahun : 2020  
Judul Proposal Skripsi : Pandangan Al-Quras mengenai Warkahofisme (Analisis Teori Keseimbangan Heider)

Menyatakan bahwa skripsi mahasiswa tersebut telah siap untuk di munaqosyah kan setelah yang bersangkutan memenuhi persyaratan akademik yang telah ditetapkan.

Demikian Rekomendasi ini dibuat untuk menjadikan maklum dan mendapatkan penyelesaian sebagaimana mestinya.


*Wassalamu 'alaikum Wa. PB.*

Dibuat di : Purwokerto  
Pada Tanggal : 10 Oktober 2024

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi IAT

  
A.M. Imamillah, S.Th.I., M.S.I.  
NIP. 198166152009121004

Dosen Pembimbing

  
Ahmad Lc M Hum,  
NIP. 19870416 201903 1 010



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROFESOR KHAJ HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN HUMANIORA  
Jalan Jenderal A. Yani, No. 49A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 439424 Faksimili (0281) 436553  
www.uinprok.ac.id

**SURAT KETERANGAN LULUS SEMINAR PROPOSAL**

Nomor : B.532/Us.19/FU/AlH/PP.05.3/10/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Sidang Proposal Skripsi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto menerangkan bahwa :

Nama : LULU JAMILAH  
NIM : 2017501039  
Semester : 7  
Jurusan/Prodi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Benar-benar melaksanakan Seminar Proposal Skripsi dengan judul :  
Wakhalism dalam Perspektif Al-Qur'an

Pada Hari Selasa, tanggal 24 Oktober 2023 dan dinyatakan LULUS dengan perubahan proposal/hasil seminar proposal sebagai berikut :

1.
  1. Maksud penelitian di perjelas
  2. Wakhalism tidak diajarkan di al quran
  3. konsep kerja dalam perspektif Al quran
  4. kata kunci di perjelas/ Pengkhususan
  5. Perjelas teori keseimbangan apa itu individu
  6. apa itu orang lain apa itu objek
2.
  1. Rujukan in note harus konsisten
  - Banyak rujukan tidak ada di daftar pustaka
- 3.
- 4.

Demikian surat keterangan ini dibuat dan dapat digunakan sebagai syarat untuk melakukan riset penulisan skripsi.

Dibuat di : Purwokerto  
Pada tanggal : 25 Oktober 2023  
Penguji,

Pembimbing,

Ismail M. Ham

Dr. Farichatul Mafuchah, M.Ag

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Lulu Jamilah
2. NIM : 2017501039
3. Tempat/tgl. Lahir : Tegal, 16 Oktober 2002
4. Alamat Rumah : Desa Rembul Krajan RT 08 RW 01 Kec.  
Bojong, Kab. Tegal
5. Nama Ayah : Zaenal
6. Nama Ibu : Murni

### B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
  - a. SD, tahun lulus : SD N Rembul 01, 2014
  - b. SMP, tahun lulus : SMP Negeri 1 Bojong, 2017
  - c. SMA, tahun lulus : SMA Negeri 1 Bojong, 2020
  - d. S1, tahun masuk : UIN SAIZU Purwokerto, 2020
2. Pendidikan Non-Formal
  - a. Madrasah Diniyah Takmiliah Tahmidiyah Rembul.
  - b. Pondok Pesantren Roudhotul Qur'an 2 Ciwarak,  
Karanggintung, Sumbang, Banyumas.