

Work-Life Balance dalam Perspektif Islam: Telaah Tafsir Dan Hadits tentang Keseimbangan Dunia dan Akhirat

Work-Life Balance in the Islamic Perspective: A Study of Qur'anic Exegesis (Tafsir) and Hadith on the Balance Between Worldly Life and the Hereafter

Agung Anzari, Ibrahim Putra Zaen, Reyga Alamsyah, Ryouta Agil Firdaus, Muhammad Haidar Abdussalam, Maulana Fatahillah Habibi, Taufiq Kurniawan

Ekonomi Islam, Universitas Negeri Surabaya

ARTICLE INFO

Article history:

Received 20 February 2026

Revised 25 February 2026

Accepted 27 February 2026

Available online 10 March 2026

Keywords

Work-life balance, Islam, tafsir Al-Quran, hadits, dunia, dan akhirat

Keywords:

Work-life balance, Islam, Quran exegesis, Hadith, worldly life and the hereafter



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRACT

This study aims to examine the concept of work-life balance from an Islamic perspective through an analysis of Qur'anic exegesis and Hadith that discuss the balance between worldly life and the hereafter. The research employs a library research method by examining relevant verses of the Qur'an and Hadith related to work, worship, and social responsibility through classical and contemporary tafsir and Hadith literature. The findings indicate that Islam views balance in life as an essential principle, in which work is considered a form of worship as long as it is carried out responsibly and does not neglect spiritual and social obligations. The balance between worldly and spiritual life is reflected in the principle of moderation (wasathiyah), which guides Muslims to live their lives in a proportional manner. In conclusion, the concept of work-life balance in Islam is grounded in the teachings of balance between worldly life and the hereafter as found in the Qur'an and Hadith.

ABSTRACT

Artikel ini memiliki tujuan untuk mengkaji konsep work-life balance dalam perspektif Islam melalui telaah tafsir Al-Qur'an dan hadits yang membahas keseimbangan antara kehidupan dunia dan akhirat. Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian kepustakaan dengan mendalami ayat-ayat Al-Qur'an dan hadits yang berhubungan dengan

kerja, ibadah, dan tanggung jawab sosial melalui kitab tafsir dan hadits. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Islam memandang keseimbangan hidup sebagai prinsip penting, di mana aktivitas kerja merupakan bagian dari ibadah selama dilakukan secara bertanggung jawab dan tidak mengabaikan kewajiban spiritual maupun sosial. Konsep keseimbangan dunia dan akhirat tercermin dalam prinsip moderasi (wasathiyah) yang menuntun umat Islam untuk menjalani kehidupan secara proporsional. Kesimpulannya, konsep work-life balance dalam Islam berlandaskan ajaran keseimbangan dunia dan akhirat sebagaimana terdapat dalam Al-Qur'an dan hadits.

PENDAHULUAN

Eksistensi manusia di alam semesta pada hakikatnya merupakan manifestasi dari pengabdian kepada Sang Pencipta. Islam memandang bahwa harmoni antara orientasi duniawi dan ukhrawi adalah sebuah keniscayaan bagi setiap individu. Landasan teologis mengenai tujuan penciptaan ini termaktub secara eksplisit dalam Surah Adz-Dzariyat ayat 56, yang menegaskan bahwa seluruh gerak-gerik manusia, baik jin maupun manusia, bermuara pada nilai ibadah. Dalam implementasi praktisnya, parameter keberhasilan hidup seseorang dapat ditinjau dari sejauh mana ia mampu mengintegrasikan dimensi vertikal (*hablum minallah*) dan dimensi horizontal (*hablum minannas*) secara proporsional.

Dalam diskursus manajemen waktu, perspektif Islam menawarkan konsep yang melampaui sekadar efisiensi durasi. Pengelolaan waktu dipandang sebagai instrumen untuk menata prioritas agar aktivitas profan tetap selaras dengan visi transendental. Prinsip

*Corresponding Author

Email: arian972324@gmail.com, ibrazaen1405@gmail.com, reygaalamsyah@gmail.com, mfatahabibi1209@gmail.com, Ryouta.the.great@gmail.com, abdussalamhaidar15@gmail.com, taufiqkurniawan@unesa.ac.id

keseimbangan atau *tawāzun* menjadi kompas moral, khususnya bagi kalangan akademisi seperti mahasiswa, dalam menentukan skala prioritas (Nadia Khoerunnisah dkk., 2025). Melalui sudut pandang ini, upaya menuntut ilmu dan pengembangan kompetensi tidak lagi dipandang sebagai urusan duniawi semata, melainkan bertransformasi menjadi amal jariyah apabila diniatkan untuk kemaslahatan umat dan ketakwaan.

Namun, realitas masyarakat modern saat ini dihadapkan pada tantangan besar berupa tuntutan produktivitas yang eksekutif. Isu *work-life balance* kini menjadi diskursus krusial di tengah tekanan profesionalisme yang kian meningkat (Akbar & Margaretha, 2024). Islam memberikan jawaban atas tantangan ini melalui konsep keseimbangan yang komprehensif, di mana etika bekerja harus berlandaskan pada semangat mengejar kebahagiaan akhirat tanpa menanggalkan tanggung jawab di dunia (Ningsih, 2025; Ferizal dkk., 2025). Konsep *ummatan wasathan* atau umat yang moderat seharusnya tercermin dalam setiap aspek kehidupan personal maupun sosial (Yaqin, 2021).

Meskipun tema keseimbangan ini telah banyak dibahas, mayoritas literatur masih terbatas pada ranah pendidikan dan sektor usaha mikro. Masih terdapat ruang kosong dalam kajian yang secara spesifik membedah fenomena *work-life balance* pada lingkungan korporat atau dunia profesional kontemporer dengan pendekatan tafsir Al-Qur'an dan Hadits yang mendalam.

Artikel ini akan sedikit membahas beberapa hal mengenai permasalahan yang ada di kehidupan sehari-hari kita. Beberapa diantaranya adalah Bagaimana konsep keseimbangan dunia akhirat dalam Al-qur'an dan hadits?, Apa indikator ketidakseimbangan dalam kehidupan muslim kontemporer?. Apa batasan antara kerja sebagai bentuk cinta ibadah dan kerja sebagai bentuk cinta dunia?, Bagaimana merancang hidup yang produktif secara duniawi tanpa mengorbankan kesalehan spiritual?. Pada artikel ini akan membahas beberapa keresahan dan pertanyaan yang telah dituliskan diatas.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan konsep dengan adanya pendekatan kualitatif deskriptif berbasis studi pustaka, analisis yang dilakukan pada pendekatan ini yaitu berfokus pada analisis deskriptif bentuk kata-kata yang tertulis dari objek yang diamati. *Library research* penelitian kepustakaan dengan mengkaji artikel jurnal yang berkaitan dengan pembahasan serta permasalahan kurang seimbang antara pekerjaan dan juga ibadah sebagaimana yang telah tertulis di judul. Sumber data yang diambil bersumber pada artikel dan journal yang telah dikumpulkan kemudian di telaah satu persatu, mengambil point-point penting untuk dikaji kembali. Ayat al-Qur'an & hadits menjadi salah satu patokan umum pada pembahasan ini.

HASIL & PEMBAHASAN

Kehidupan Dalam Islam

Dalam pandangan Islam, kehidupan manusia dipahami sebagai sarana ujian untuk menilai siapa yang paling baik kualitas amalnya. Nabi Muhammad SAW menegaskan bahwa kehidupan dunia merupakan ladang tempat manusia menanam amal saleh, yakni perbuatan-perbuatan kebajikan yang akan dipetik hasilnya di akhirat. Apabila kehidupan dunia tidak diisi dengan amal saleh, maka keberadaannya berakhir dalam kesia-siaan, dan manusia tidak akan memperoleh balasan apa pun di akhirat. Meskipun demikian, Islam menegaskan bahwa perbuatan baik semata belumlah memadai, karena amal saleh harus dilandasi oleh iman kepada Allah agar memiliki nilai dan makna yang hakiki. (Kasih, M. Y. A. 2022).

Dunia merupakan sarana yang berfungsi sebagai perantara menuju kehidupan akhirat. Dalam menjalani kehidupan duniawi, manusia membutuhkan harta benda untuk memenuhi berbagai kebutuhan dasar, seperti makan, minum, sandang, papan, serta membangun kehidupan berkeluarga, yang semuanya menuntut adanya usaha dan ikhtiar. Selain untuk memenuhi kebutuhan hidup, harta juga memiliki peran penting sebagai sarana pendukung pelaksanaan ibadah kepada Allah SWT, karena banyak bentuk ibadah yang tidak terlepas dari aspek material. Sebagai contoh, pelaksanaan shalat memerlukan pakaian untuk menutup aurat, ibadah haji menuntut kemampuan finansial yang memadai, dan melalui harta pula seseorang dapat menunaikan zakat, bersedekah, berkorban, serta membantu fakir miskin dan pihak-pihak yang membutuhkan. (Kasih, M. Y. A. 2022).

Allah SWT berfirman dalam surah Al-Qasas ayat 77 :

“Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (pahala) negeri akhirat, tetapi janganlah kamu lupakan bagianmu di dunia. Berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan” (Al-Qasas ayat 77)

Pengertian Dunia dan Akhirat

Definisi Dunia

Istilah *al-dunyā* merupakan bentuk feminin (*mu'annats*) dari kata *al-adnā* yang bermakna “paling dekat”, dan berasal dari kata *al-dunu* yang berarti “dekat”. Secara umum, istilah ini digunakan sebagai sifat bagi kehidupan sebelum kematian, yang secara konseptual dipertentangkan dengan akhirat sebagai karakteristik kehidupan setelah kematian. Dalam menjelaskan etimologi kata *al-dunyā*, Ibn Fāris menyatakan bahwa huruf dal, nun, dan harf mu'tal (*d-n-y*) berasal dari satu akar makna yang sama, di mana masing-masing unsurnya saling dianalogikan dan menunjukkan makna kedekatan. Dari akar tersebut terbentuk kata *al-dānī* yang berarti “yang dekat”. Oleh karena itu, dunia disebut *al-dunyā* karena sifatnya yang dekat (Kasih, M. Y. A. 2022).

Orang mukmin yang hidup di dunia ini tidak bebas melakukan apa saja sesuka hati, mereka terikat oleh peraturan Allah dan Rasul-Nya melalui hukum-hukum yang melarang dan yang diperintahkan. Hidup dan kehidupan seperti berada dalam penjara, tetapi bisa membawa rasa bahagia dan aman bagi diri sendiri. Orang-orang yang menyimpang dari ajaran dan perintah Allah serta Rasul-Nya (orang-orang kafir), bagi mereka dunia ini terasa seperti surga yang menarik. Segala keinginan hati mereka terpenuhi. Mereka merasa senang karena hidup bebas, tidak ada yang mengikat, bebas melakukan apa saja sesuka hati. Mereka tidak peduli pada larangan Allah, perintah, kejahatan, perbuatan buruk, maksiat, dan sebagainya. Bagi mereka semua itu tidak menjadi masalah sama sekali (Kasih, M. Y. A. 2022).

Definisi Akhirat

Kehidupan akhirat merupakan fase eksistensi kekal yang bermula setelah berakhirnya masa di dunia. Secara etimologis, istilah *al-ākhirah* berasal dari bahasa Arab yang bermakna “penghujung sesuatu,” bertolak belakang dengan kata *al-awwal* yang berarti “permulaan.” Penggunaan terminologi ini secara konsisten merujuk pada periode yang terjadi setelah fase duniawi usai. Al-Qur'an sendiri menggunakan dikotomi antara *al-ākhirah* (akhir) dan *al-ulā* (yang pertama/dunia) untuk membedakan dua alam ini (Kasih, 2022).

Perspektif ukhrawi mendefinisikan akhirat sebagai ruang fisik dan spiritual tempat manusia dibangkitkan kembali pasca-kematian. Fase baru ini menjadi momentum bagi Allah SWT untuk mengaudit seluruh amal perbuatan, di mana setiap hamba akan diklasifikasikan sebagai penerima rahmat atau ganjaran azab. Akhirat adalah realitas abadi yang diciptakan Allah setelah

kehancuran semesta fana, berfungsi sebagai titik final penilaian dan pembalasan atas seluruh rekam jejak manusia.

Sudut pandang duniawi memaknai akhirat sebagai proyeksi masa depan yang pasti akan dihadapi setiap individu. Pada titik tersebut, seseorang dituntut untuk bertanggung jawab atas dirinya sendiri secara mandiri. Pola hidup dan karakter perilaku yang dibangun saat ini menjadi penentu apakah seseorang akan menjalani fase tersebut dengan kemudahan atau kesulitan. Kapasitas spiritual dan intelektual yang terhujaam di dalam hati menjadi parameter utama dalam menentukan derajat, rezeki, serta martabat seseorang di tengah masyarakat maupun bangsa (Kasih, 2022).

Frekuensi penyebutan kata *al-ākhirat* mencapai 115 kali di berbagai ayat Al-Qur'an, menunjukkan betapa krusialnya konsep ini. Sebelum peristiwa kiamat terjadi, Allah SWT telah memberikan berbagai sinyal melalui lisan Nabi Muhammad SAW. Fenomena eskatologis ini terbagi menjadi tanda-tanda kecil dan besar. Secara faktual, mayoritas tanda kecil telah termanifestasi dalam realitas kontemporer, sementara tanda-tanda besar seperti kemunculan Imam Mahdi dan Dajjal tetap menjadi peristiwa yang dinantikan.

Keyakinan akan kehidupan setelah mati sering dianalogikan sesederhana meyakini adanya hari esok setelah hari ini (Syukran, 2019). Meskipun skeptisisme tetap ada, agama-agama samawi menegaskan bahwa akhirat memiliki dimensi hukum kehidupan yang nyata layaknya dunia. Kesadaran akan pengadilan ilahi di masa depan berfungsi sebagai rem moral yang efektif, mencegah seseorang bertindak semena-mena karena adanya kepastian bahwa setiap tindakan akan dipertanggungjawabkan secara mutlak di pengadilan akhir.

Hubungan Kehidupan Dunia dan Akhirat dalam Hadist

1. Hadist Riwayat Muslim dari Abu Hurairah

"Dari Abu Hurairah ra menyampaikan bahwa Rasulullah SAW. bersabda: Ya Allah, perbaikilah agamaku sebagai benteng urusanku; Perbaikilah duniaku yang menjadi tempat kehidupanku; Perbaikilah akhiratku yang menjadi tempat kembaliku! Buatlah ya Allah, hidup ini memberikan manfaat bagi diriku dalam semua kebaikan dan jadikanlah kematianku sebagai pembebasan dari segala keburukan." (HR. Muslim no. 2720).

Hadis ini menunjukkan bahwa Islam tidak memisahkan antara kepentingan dunia dan akhirat, melainkan menempatkannya dalam hubungan yang seimbang. Doa tersebut menjadi pedoman hidup seorang muslim agar mampu menata kehidupan secara proporsional, dengan menjadikan agama sebagai fondasi, dunia sebagai sarana, dan akhirat sebagai orientasi utama (Fudhla, M., Anam, H. M. A., & Mauludya, D. 2025).

Setiap bagian dari doa pada hadist tersebut mengandung makna mendalam yaitu, pertama, "Ya Allah, perbaikilah agamaku sebagai benteng urusanku," agama merupakan dasar dan pelindung utama dalam kehidupan seorang muslim. Dengan agama yang baik, seseorang akan terjaga dari kesesatan, kerusakan moral, dan kehancuran hidup. Selanjutnya, "Perbaikilah duniaku yang menjadi tempat kehidupanku", Dunia dipahami sebagai ruang untuk berusaha dan beramal. Rasulullah mengajarkan agar kehidupan dunia ditata dengan baik sehingga dapat memberikan manfaat dan menjadi bekal menuju kehidupan akhirat. Kemudian, "Perbaikilah akhiratku yang menjadi tempat kembaliku". Bagian ini menegaskan bahwa akhirat adalah tujuan akhir kehidupan manusia. Oleh karena itu, seluruh aktivitas di dunia seharusnya diarahkan untuk memperoleh keselamatan dan kebahagiaan di akhirat. Setelah itu, "Buatlah ya Allah, hidup ini memberikan manfaat bagi diriku dalam semua kebaikan" Rasulullah memohon agar setiap fase kehidupan di dunia bernilai positif dan dipenuhi dengan amal kebajikan, sehingga waktu hidup tidak berlalu secara sia-sia. Terakhir, "dan jadikanlah kematianku sebagai pembebasan dari

segala keburukan,"Maknanya, kematian diharapkan menjadi akhir dari berbagai bentuk kejahatan, musibah, ujian, kelalaian, dan perbuatan maksiat, serta menjadi awal menuju ketenangan dan keselamatan yang hakiki (Fudhla, M., Anam, H. M. A., & Mauludya, D. 2025).

2. **Hadits Riwayat Muslim dari Mustaurid bin Syaddad**

Al-Mustaurid bin Syaddad Radhiyallahu anhu berkata:

Rasulullah SAW bersabda: "Demi Allah, nilai dunia jika diukur dengan akhirat hanyalah bagaikan setetes air yang menempel di ujung jari seseorang Yahya, perawi hadis ini, menunjuk jari telunjuknya setelah dicelupkan ke samudera luas. Perhatikanlah, betapa sedikit yang terbawa oleh jarinya itu." [HR Muslim, no. 2858]

Hadis itu dengan jelas membedakan antara hidup di dunia dan hidup di akhirat. Rasulullah menggunakan perumpamaan yang sangat kuat, yaitu dunia diibaratkan seperti tetes air yang masih menempel di jari setelah dicelupkan ke laut, sedangkan akhirat diibaratkan sebagai lautan yang sangat luas dan tak terbatas. Perumpamaan ini menjelaskan bahwa hidup di dunia sangat sempit, terbatas, dan tidak abadi jika dibandingkan dengan kebahagiaan di akhirat yang begitu luas dan kekal. Melalui hadis ini, manusia diingatkan agar tidak terlalu merasa senang dengan kebahagiaan di dunia yang hanya sementara, melainkan lebih bijak dalam mempersiapkan bekal untuk hidup yang kekal. Selain itu, hadis ini mendorong umat Islam untuk hidup dengan senantiasa bersyukur, ber sikap sederhana, dan tetap menjalankan amal ibadah dalam kehidupan dunia, karena sebenarnya kehidupan dunia hanyalah bagian sementara yang menuju kehidupan akhirat (Fudhla, M., Anam, H. M. A., & Mauludya, D., 2025).

Work-life Balance dalam Perspektif Islam

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa konsep work-life balance dalam manajemen modern berfokus pada upaya menciptakan keselarasan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi supaya karyawan dapat bekerja secara produktif tanpa mengorbankan kesejahteraan fisik dan psikologis. Dalam perspektif Islam, konsep ini memiliki makna yang lebih luas karena tidak hanya menekankan keseimbangan antara kerja dan kehidupan pribadi, tetapi juga mencakup keseimbangan antara aspek material dan spiritual. Islam memandang pekerjaan sebagai bagian dari ibadah yang harus dilaksanakan secara proporsional dan tidak berlebihan (Bunayya Qonita Rodiyah, 2025).

Implementasi work-life balance dalam perspektif Islam tercermin dalam prinsip tawazun dan wasathiyah yang menuntut umat Islam untuk menjalani kehidupan secara seimbang dan moderat. Karyawan Muslim dituntut untuk menunaikan tanggung jawab profesionalnya dengan penuh amanah tanpa mengabaikan kewajiban ibadah, tanggung jawab keluarga, serta menjaga kesehatan fisik dan mental. Prinsip ini sejalan dengan tujuan maqasid syariah yang menekankan perlindungan terhadap agama, jiwa, akal, keturunan, dan harta.

Dalam praktik manajemen sumber daya manusia, penerapan work-life balance Islami dapat diwujudkan melalui kebijakan organisasi yang mendukung fleksibilitas kerja, pengaturan waktu kerja yang manusiawi, serta penciptaan lingkungan kerja yang kondusif bagi pelaksanaan ibadah. Selain itu, internalisasi nilai-nilai Islam dalam budaya kerja dapat mendorong karyawan Muslim untuk memaknai pekerjaan sebagai sarana ibadah, sehingga tercipta keseimbangan antara pencapaian kinerja dan ketenangan batin. Dengan demikian, integrasi konsep work-life balance modern dan nilai-nilai Islam dapat menghasilkan pendekatan manajemen yang lebih holistik dan berkelanjutan. Dalam akuntansi berkelanjutan, dinyatakan bahwa tidak semua masalah akan menjadi selesai apabila kita memulai dari apa yang kita pahami saja, tapi kita juga harus menjadikan mata kuliah kita akan menjadi hal yang sangat menjanjikan untuk masa depan (Bunayya Qonita Rodiyah, 2025).

Kesibukan Dunia vs Ibadah

Agama islam adalah salah satu agama yang mewajibkan kepada umatnya untuk mencari pekerjaan yang bermanfaat, lebih-lebih dari seseorang tersebut bisa bermanfaat bagi orang lain di kemudian hari nanti. Sebagaimana yang telah dijelaskan pada ayat di atas yang telah dikatakan Nabi Muhammad SAW bahwasannya apabila seseorang tersebut melakukan pekerjaan maka Allah, rasul, dan orang-orang mukmin akan melihat pekerjaan mereka. Semua pekerjaan yang kita lakukan di dunia sesungguhnya nya akan dikembalikan kepada Allah SWT kemudian akan diberitakan kepada seseorang tersebut dari apa saja yang telah dilakukan olehnya di dunia. (Yaqin, M. A.,2021)

Hadits nabi yang menganjurkan kepada umat muslim untuk bekerja salah satunya adalah:

“Sesungguhnya Allah mencintai seseorang yang apabila bekerja, mengerjakannya secara itqan (profesional/rapu).” (HR. Thabrani, No: 891, Baihaqi, No: 334).

Pemahaman yang dapat kita petik dari salah satu hadits di atas adalah bagaimana cara kita menjadi seseorang yang profesional dalam melakukan sebuah pekerjaan. Tingkat profesionalitas seseorang bisa kita ukur dan kita lihat dari bagaimana orang tersebut dapat menjalankan keprioritasan dalam suatu hal. Sebagai contoh adalah orang yang dapat mengetahui dimana prioritas pekerjaan dan juga ibadah di dalam jam pekerjaan. (Yaqin, M. A.,2021)

Bekerja sebagai Ibadah

Pemisahan secara kaku antara dimensi ibadah dan muamalah yang sering dipaparkan dalam berbagai literatur klasik terkadang memicu ambiguitas pemahaman di tengah masyarakat kontemporer. Fenomena ini menciptakan kesan seolah-olah aspek spiritual dan aktivitas praktis merupakan dua kutub yang mustahil disatukan. Dalam paradigma yang keliru tersebut, ibadah kerap dipandang sebagai domain eksklusif wahyu yang memiliki prosedur baku, sementara bekerja dianggap sebagai aktivitas duniawi yang terlepas dari koridor syariat (Suhendri & Suhartini, 2024). Pandangan reduksionis seperti ini dinilai keliru karena mempersempit cakupan ajaran Islam yang komprehensif, padahal secara substansial, kedua aspek tersebut memiliki kedudukan yang tak terpisahkan dalam bingkai penghambaan (Ismail, 2018).

Dedikasi dalam bekerja untuk menafkahi keluarga justru merupakan bentuk kepatuhan yang sangat ditekankan, sebagaimana firman Allah dalam Surah Al-Jumu'ah ayat 10:

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِن فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Instruksi tersebut secara eksplisit mendorong manusia untuk aktif mengejar karunia ekonomi di bumi tanpa menanggalkan kewajiban spiritual. Aktivitas mencari rezeki guna menjamin kesejahteraan diri dan sesama merupakan bagian dari mandat Ilahi untuk memakmurkan alam semesta, selaras dengan penegasan dalam Surah Hud ayat 61:

هُوَ أَنشَأَكُم مِّنَ الْأَرْضِ وَأَسْتَخْرَكُم فِيهَا

Bentuk apresiasi Islam terhadap etos kerja tercermin melalui berbagai profesi yang tetap relevan lintas zaman. Dalam sektor industri, Allah memuji Nabi Daud AS melalui kemampuannya mengolah logam dalam Surah Saba' ayat 10: وَاللَّا لَهُ الْخَيْدُ ("dan Kami telah melunakkan besi untuknya"). Hal ini dipertegas dengan sabda Nabi SAW bahwa santapan terbaik adalah yang diperoleh dari jerih payah tangan sendiri (Al-Bukhari 1991, no. 2072). Demikian pula pada sektor agrikultur, di mana setiap tanaman yang memberikan manfaat bagi makhluk hidup lain dinilai sebagai sedekah (Al-Bukhari 1991, no. 2320). Sementara itu, di bidang perniagaan, integritas menjadi kunci kemuliaan bagi seorang pedagang:

التَّاجِرُ الصَّدُوقُ الْأَمِينُ مَعَ النَّبِيِّينَ، وَالصِّدِّيقِينَ، وَالشُّهَدَاءِ

Artinya: "Pedagang yang jujur dan amanah akan dikumpulkan bersama para nabi, orang-orang shiddiqin, dan para syuhada" (HR. Tirmidzi no. 1209).

Implementasi konsep ibadah yang luas ini mengacu pada tujuan fundamental penciptaan manusia dalam Surah Adz-Dzariyat ayat 56, yaitu: وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ. Apabila aktivitas profesional tidak dimaknai sebagai bagian dari pengabdian, maka mayoritas manusia akan kehilangan esensi keberadaan mereka di bumi. Oleh karena itu, bekerja dipandang sebagai ibadah yang bernilai tinggi, bahkan disejajarkan dengan jihad oleh Rasulullah SAW selama niatnya adalah untuk menafkahi anak, orang tua yang renta, atau menjaga kehormatan diri agar tidak bergantung pada orang lain (Shahih al-Jami, no. 1428). Melalui perspektif ini, kerja keras bukan sekadar upaya bertahan hidup, melainkan manifestasi tanggung jawab moral dan spiritual yang sangat mulia di sisi Tuhan.

Indikator Ketidakseimbangan Kehidupan Muslim Kontemporer

Ketidakseimbangan kehidupan Muslim kontemporer tidak selalu muncul dalam bentuk pengabaian ibadah secara eksplisit, melainkan sering hadir dalam wujud pergeseran orientasi nilai yang bersifat laten. Dalam banyak kasus, umat Islam tetap menjalankan ibadah, namun orientasi utama kehidupan sehari-hari lebih banyak ditentukan oleh logika dunia kerja modern yang menekankan produktivitas, efisiensi, dan pencapaian material. Akibatnya, dimensi ukhrawi tidak lagi berfungsi sebagai pusat pengendali kehidupan, melainkan sekadar pelengkap simbolik. (Muafi 2021)

Indikator ketidakseimbangan ini dapat dilihat dari dominasi waktu dan energi yang dicurahkan untuk pekerjaan hingga mengorbankan hak-hak lain, seperti kesehatan, keluarga, dan kualitas ibadah. Dalam perspektif Islam, kondisi tersebut tidak dapat dipandang sebagai bentuk kesuksesan, karena Islam menempatkan keseimbangan sebagai prinsip fundamental kehidupan. Konsep Ummatan Wasathan menegaskan bahwa umat Islam dituntut untuk berada pada posisi moderat, tidak berlebihan dalam urusan dunia dan tidak pula mengabaikannya. (QS.Al-Baqarah :143)

Selain itu, ketidakseimbangan juga tercermin dalam fragmentasi antara kesalehan spiritual dan kesalehan sosial. Banyak individu yang taat secara ritual, namun dalam praktik profesional mengabaikan nilai kejujuran, keadilan, dan amanah. Fenomena ini menunjukkan bahwa ibadah belum sepenuhnya berfungsi sebagai sistem nilai yang membentuk perilaku sosial dan etos kerja. Padahal, Islam menekankan bahwa tujuan ibadah adalah pembentukan akhlak dan orientasi hidup yang selaras dengan kehendak Ilahi. (Muafi 2021)

SIMPULAN

Konsep work-life balance dalam perspektif Islam memiliki cakupan yang lebih luas dibandingkan pendekatan manajemen modern. Islam tidak hanya menekankan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan personal, tetapi juga menempatkan dimensi spiritual sebagai pusat orientasi kehidupan. Prinsip *tawazun*, *wasathiyah*, dan tujuan *maqasid syariah* menjadi landasan normatif yang mengarahkan umat Islam untuk menjalani kehidupan secara moderat, produktif, dan bermakna tanpa terjebak dalam dominasi orientasi materialistik.

Adapun ketidakseimbangan kehidupan Muslim kontemporer umumnya tidak muncul dalam bentuk penolakan terhadap ibadah, melainkan dalam pergeseran orientasi nilai, di mana logika produktivitas duniawi lebih dominan dibandingkan orientasi ukhrawi. Kondisi ini tercermin dalam pengorbanan berlebihan terhadap waktu, kesehatan, keluarga, serta terjadinya fragmentasi antara kesalehan ritual dan kesalehan sosial. Fenomena tersebut menunjukkan belum optimalnya internalisasi nilai-nilai ibadah dalam membentuk etos kerja dan perilaku profesional.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan pentingnya rekonstruksi pemahaman keseimbangan hidup dunia-akhirat dalam konteks kehidupan modern, khususnya dunia kerja profesional. Integrasi nilai-nilai Islam dengan konsep work-life balance kontemporer diharapkan mampu melahirkan pola kehidupan yang tidak hanya produktif secara duniawi, tetapi juga berorientasi pada kesalehan spiritual, ketenangan batin, dan keberlanjutan kehidupan manusia secara holistik.

REFERENSI

- Akbar, M. C., & Margaretha, S. (2024). Keseimbangan kehidupan kerja dan kehidupan pribadi: Manajemen waktu sebagai kunci utama. *Jurnal Ekonomi Revolusioner*, 7(6), 163–170.
- Agus Salim Syukran, A. S. S. (2019). Fungsi Al-Qur'an bagi manusia. *Al-I'jaz: Jurnal Studi Al-Qur'an, Falsafah dan Keislaman*, 1(2), 90–108. <https://doi.org/10.53563/ai.v1i2.21>
- Al-Bukhari, & Muslim. (n.d.). Hadis No. 2720. <https://sunnah.com/muslim:2720>
- Blegur, R., Sugihyanto, S., Susanto, S., & Sima, S. (2023). Etika dalam beribadah. *Te Deum: Jurnal Teologi dan Pengembangan Pelayanan*, 13(1), 131–150. <https://doi.org/10.51828/td.v13i1.315>
- Faricha, N. A. (2025). Keseimbangan dunia dan akhirat dalam kewirausahaan Islami: Eksplorasi pada UMKM berbasis syariah. *Journal of Creative Power and Ambition (JCPA)*, 3(1), 1–8.
- Ferizal, F., Polem, Z. S., Lubis, A. Z. S., Lubis, A. R., Amelia, A., Pasaribu, K. J. S. B., & Adly, M. L. (2024). Ayat-ayat Al-Qur'an tentang keseimbangan dunia dan akhirat: Relevansi dalam manajemen waktu. *Journal of Creative Student Research*, 3, 196–203.
- Fudhla, M., Anam, H. M. A., & Mauludya, D. (2025). Keseimbangan kehidupan dunia dan akhirat dalam perspektif Al-Qur'an dan hadis. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 3(6), 1852–1861.
- Ismail, M. B. M. (2018). Prinsip bekerja sebagai ibadah menurut perspektif Islam. *World of Work*, 1, 1–19.
- Kasih, M. Y. A. (2022). *Pemahaman hadis keseimbangan dunia akhirat (dalam ceramah para ustaz di YouTube)* (Bachelor's thesis). FU.
- Muafi. (2021). Investigating the dimensionality of work-life balance in Islamic perspective. *Journal of Islamic Business and Management*, 11(1), 239–256.
- Muslim, I. (n.d.). Sahih Muslim 2858. *Sunnah.com*. <https://sunnah.com/muslim:2858>
- Nadia Khoerunnisah, Fitriyah Maharani, & Shinta Nuriyah. (2025). Etika konsumsi dalam Islam: Menjaga keseimbangan antara dunia dan akhirat. *Ekopedia: Jurnal Ilmiah Ekonomi*, 1(2), 475–480. <https://doi.org/10.63822/1g9b9b48>
- Ridho, A., Ashfia, G., & Dahliana, D. (2025). Islamic work-life balance based on maqasid shariah: Criticism of hustle culture. *Prosiding Darussalam Martapura*, 1(1).
- Rodiyah, B. Q. (2025). Implementasi work-life balance dalam perspektif Islam pada karyawan Muslim. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 3(1), 449–454. <https://doi.org/10.61722/jmia.v3i1.7939>
- Suhendri, & Suhartini, A. (2024). Konsep kehidupan dunia akhirat dan implikasinya terhadap pendidikan Islam. *Sharia: Jurnal Kajian Islam*, 1(2), 72–87. <https://doi.org/10.59757/sharia.v1i2.32>
- Wahyu Ningsih, I. (2020). Konsep hidup seimbang dunia akhirat dan implikasinya dalam perspektif pendidikan Islam. *Jurnal Tahsinia*, 1(2), 128–137. <https://doi.org/10.57171/jt.v1i2.188>
- Wati, I. R., Fatimah, A., Almadana, A. V., & Winata, L. (2025). Islamic work-life balance and work-family conflict. *JEMA: Jurnal Ilmiah Akuntansi dan Manajemen*, 22(1), 31–49.

- Yaqin, M. A. (2021). Perspektif Al-Qur'an-Hadis tentang konsep keseimbangan dalam kehidupan personal dan sosial. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(1), 59–71.
- Zakaria, A., & Raya, A. T. (2024). Perspektif Al-Qur'an dalam keseimbangan beragama. *Jurnal Ilmu Quran dan Tafsir*, 9(2).
- HR. Thabrani No. 891 & Baihaqi No. 334. <https://quran.tazkia.ac.id/ayat-hadist-ekonomi/2>