

**FENOMENA *WORKAHOLIC* DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN :
TINJAUAN SURAH *AN-NABA'* : 9-11 PADA TAFSIR *AL-MISBAH*
KARYA MUHAMMAD QURAIISH SHIHAB**

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi tugas akhir
Guna memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag)
Program Studi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir (IAT)

Oleh:

MUTIA LIZA
NPM : 71210213001



**UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA
FAKULTAS AGAMA ISLAM
MEDAN
2025**

**FENOMENA *WORKAHOLIC* DALAM PERSPEKTIF AL - QUR'AN :
TINJAUAN SURAH *AN-NABA'* : 9-11 PADA TAFSIR *AL-MISBAH*
KARYA MUHAMMAD QURAIISH SHIHAB**

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi tugas akhir
Guna memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag)
Program Studi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir (IAT)

Oleh:

MUTIA LIZA
NPM : 71210213001

Di Setujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Nama : DRS. H. Zulkarnaen Guchi, MA
NIDN : 0121016102

Nama : Dra. Hj. Nurdiani, MA.
NIDN : 0128056503

UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA

FAKULTAS AGAMA ISLAM

MEDAN

2025

FAKULTAS AGAMA ISLAM
PROGRAM STUDI ILMU AL QURAN TAFSIR
UNIVERSITAS ISLAM SUMATRA UTARA
MEDAN
REKOMENDASI PEMBIMBING

Yang bertanda tangan di bawah ini, dosen prmbimbing skripsi :

Nama : Mutia Liza

NPM : 71210213001

Judul : FENOMENA *WORKAHOLIC* DALAM PERSPEKTIF AL - QUR'AN :
TINJAUAN SURAH *AN-NABA'* : 9-11 PADA TAFSIR *AL-MISBAH*
KARYA MUHAMMAD QURAISH SHIHAB

Menyatakan bahwa hasil Bimbingan selama ini dan setelah dilakukan perbaikan terhadap kesalahan dalam penulisan skripsi ini, maka yang bersangkutan dapat mendaftarkan diri untuk mengikuti Munaqasah skripsi pada Fakultas Agama Islam Universitas Islam Sumatera Utara.

Medan, 15 Juli 2025

Pembimbing I

Pembimbing II

Nama : DRS. H. Zulkarnaen Guchi, MA
NIDN : 0121016102

Nama : Dra. Hj. Nurdiani MA.
NIDN : 0128056503

MOTTO

يُحِبُّ اللَّهُ الْعَامِلَ إِذَا عَمِلَ أَنْ تَحْسِنَ. رواه الطز ان ني

"Allah mencintai pekerjaan yang apabila bekerja ia menyelesaikannya dengan baik".

خَيْرُكُمْ مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ وَعَلَّمَهُ

"Sebaik-baik kamu ialah orang yang belajar al-Qur'an dan mengajarkannya kepada orang lain".

ليس بخيركم من ترك الدنيا لآخرته, ولاخرته لدنياه, حتي يصيب منهما جميعا
فأن الدنيا بلاغ ألى الآخرة ولا تكونوا كلا على الناس ابن عساكر

"Bukanlah orang-orang yang paling baik dari pada kamu siapa yang meninggalkan dunianya karena akhirat, dan tidak pula meninggalkan akhiratnya karena dunianya, sehingga ia dapat kedua-duanya semua. Karena di dunia itu penyampaikan akhirat. Dan jangankah kamu jadi memberatkan atas sesama manusia".

Halaman Persembahan

Alhamdulillah segala puji bagi Allah, Tuhan segala makhluk dan alam seisinya. Yang selalu memberikan rezeki dan nikmat hidayah ketaqwaan serta karunia-Nya tanpa batas, sehingga terselesaikan proses penulisan karya ilmiah (Skripsi) ini dengan semangat yang Engkau berikan. Shalawat kepada junjungan Alam, Rosulullah SAW yang telah mencemerlangkan kehidupan manusia dari kebodohan yang hakiki.

Karya ilmiah ini adalah sebuah karya yang akan saya hadiahkan kepada seluruh support yang saya miliki, yaitu :

1. Kepada ayahanda tercinta Azhar dan ibunda tercinta Syamsiah, yang selalu memberikan doa dan dukungan kepada penulis baik melalui moral maupun materi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Kepada kakakku tersayang Rafika Deswani dan Sri Wahyuni, terima kasih sudah selalu ada menemani baik dimasa sulit maupun senang serta selalu siap sedia membantu penulis dan memberikan motivasi serta dukungannya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Kepada adikku tercinta Syindi Mawaddah dan Zahra Fadhlillah, terima kasih sudah selalu membantu, menemani masa sulit penulis, tempat pelarian liburan dan pertolongan kedua dalam menghadapi persoalan drama kehidupan. Serta selalu meluangkan waktu dan penyemangat yang tak kenal lelah.

4. Yang paling istimewa kepada diri sendiri, terimakasih untuk menjadi tempat ruh terbaik dalam menjalani proses kehidupan. Bertahan dalam setiap kondisi suka dan duka. Semoga segala yang kita kerjakan mendapatkan Ridho dari Allah SWT.

Kata Pengantar

Assalamu'alaikum Waromatullahi Wabarokatu,

Dengan menyebut nama Allah Subhana wata'ala yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, saya ucapkan puja dan puji syukur kepada hadirat-Nya yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan usulan penelitian yang berjudul “Fenomena *Workaholic* dalam Perspektif al-Qur'an: Tinjauan Surah *an-Naba: 9-11* dalam Tafsir *Al-Misbah* Karya Muhammad Quraish Shihab”. Sholawat beriringan salam tidak luput saya ucapkan kepada Baginda Nabi Muhammad Sholallahu 'alaihi wasalam, yang telah membawa kita kepada zaman yang terang benderang.

Adapun maksud dan tujuan dalam penyusunan proposal penelitian ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat untuk menempuh Program Strata 1 guna memperoleh gelar Sarjana Agama pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas Islam Sumatera Utara. Dalam proses penyusunan proposal penelitian ini penulis banyak sekali mendapatkan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga penulis mampu menyelesaikan proposal penelitian ini.

Dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan rasa terimakasih dengan tulus kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Safrida, SE., M.Si, selaku Rektor Universitas Islam Sumatera Utara.
2. Bapak Dr. Abu Bakar Khazali, S.HI., M.A, selaku Dekan Fakultas Agama Islam Universitas Islam Sumatera Utara.

3. Ibu Dra. Hj. Nurdiani, M. A selaku Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Agama Islam Universitas Islam Sumatera Utara.
4. Bapak H. Habibullah, S. Ag, MA selaku Dosen Pembimbing Akademik
5. Bapak Drs. H. Zulkarnaen Guchi, MA. Selaku pembimbing I dalam penyusunan karya ilmiah ini hingga selesai.
6. Ibu Dra. Hj. Nurdiani, M. A selaku pembimbing II dalam penyusunan karya ilmiah ini hingga selesai. Dan sebagai tempat tukar pandangan seputar keagamaan dan ilmu lainnya.
7. Seluruh Staf Dosen Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Agama Islam Universtas Islam Sumatera Utara yang telah memberikan ilmu serta wawasannya kepada penulis.
8. Seluruh Staf Sekretariat Program Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Agama Islam Sumatera Utara yang telah membantu dan memberikan berbagai informasi terkait kebutuhan dalam penyusunan proposal penelitian ini.
9. Orangtua tercinta, yang telah memberikan kasih sayang dukungan yang amat sangat banyak baik secara materil ataupun moril, serta kakak dan adik tercinta terimakasih atas dukungannya kepada penulis.

10. Teman-teman kelas Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir yang telah memberikan semangat serta dukungannya kepada penulis.
11. Semua pihak yang terlibat banyak dalam proses penyusunan usulan penelitian ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Akhir kata penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan proposal penelitian ini jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik serta saran yang bersifat membangun guna penyempurnaan proposal penelitian ini. Penulis berharap Allah Subhana wata'ala memberikan limpahan rahmat serta hidayahNya kepada semua pihak-pihak diatas, semoga amal baik yang telah diberikan penulis mendapatkan balasan dari Allah Subhana wata'ala.

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah turut serta membantu penulis dalam melakukan penulisan proposal penelitian ini dan semoga penulisan proposal penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi penulis khususnya dan pembaca umumnya. Semoga semua bantuan, dorongan dan bimbingan yang telah diberikan ini akan mendapat balasan dari Allah SWT.

Wassalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatu

Medan, 18 Februari 2025

Penulis,

Mutia Liza

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi adalah pengalih hurufan dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Transliterasi Arab-Latin di sini berarti penyalinan huruf-huruf Arab dengan huruf-huruf latin beserta perangkatnya.. Pedoman transliteirasi harus konsistein dari awal sampai akhir penulisan karya ilmiah.

A. Transliterasi Arab-Latin

Penulisan transliterasi pada karya ilmiah ini menggunakan transliterasi yang sudah ditetapkan oleh Keputusan Bersama Menteri Nomor : 158 tahun 1987 dan Nomor 054Bju/1987. Daftar huruf bahasa Arab dan Transliterasinya ke dalam huruf latin dapat dilihat pada tabel berikut ini:

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak Dilambangkan	Tidak Dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ša	S	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa	H	Ha (dengann titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha

د	Dal	D	De
ذ	Ḍal	Z	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
سین	Syin	Sy	Es dan Ya.
ص	Ṣad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓa	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘Ain	‘	Koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
فا	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	‘El
م	Mim	M	‘Em
ن	Nun	N	‘En

هـ	Ha	H	Ha
و	Waw	W	We
ء	Hamzah	...’...	Apostrof
ي	Ya	Y	Ya

2. Vokal

Vokal dalam Bahasa Arab sama dengan Vokal Bahasa Indonesia, terdiri dari vokal Tunggal dan vokal monofrong dan vokal rangkap atau diftong. Vokaltunggal dalam Bahasa Arab berlambangkan dengan harakat dan huruf, yaitu:

a. Vokal Tunggal

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
◌َ	<i>Fathah</i>	A	A
◌ِ	<i>Kasroh</i>	I	I
◌ُ	<i>Dammah</i>	U	U

b. Vokal Rangkap

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
◌َ◌ِ	<i>Fathah dan ya.</i>	Ai	a dan i
◌َ◌ِ	<i>Fathah dan wau</i>	Au	A dan u

Contoh dalam kalimat:

سُئِلَ – su’ilai

كُتِبَ - katabai

3. Maddah atau panjang

Maddah atau vokal panjang ber lambangkan harakat dengan huruf, yaitu:

Harkat dan huruf	Nama	Huruf dan tanda	Nama
اَ-يَ	Fathah dan alif atau ya	Ā	A dan garis diatas
ِ-يَ	Kasrah dan ya	ī	I dan garis di atas
ُ	Dhammah dan wau	ū	U dan garis di atas

Contoh dalam kalimat:

قَالَ - Qāla

رَمَى - Ramā

4. Ta'marbutoh

Ta' marbutoh terbagi menjadi dua bagian yaitu:

a. Ta'marbutoh hidup

Ta a'marbutoh yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah dan dammah, transliterasinya adalah "t".

b. Ta'marbutah mati

Ta'marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah "h".

c. Kalau pada kata terakhir dengan ta'marbutah diikuti oleh kata yang mengunkan kata sandang al serta bacaan kedua kata itu terpisah maka ta'marbutah itu ditransliterasikan dengan ha(h).

Contoh Kalimat :

طَلْحَةَ talḥah

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ - rauḍah atfāl

5. Syaddah

Syaddah atau tasydid yang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan tanda **شَدَّة** syaddah atau tasydid, dalam transliterasi ini tanda syaddah tersebut dilambangkan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu.

Contoh kalimat:

رَبَّنَا - rabbanā

نَزَّلَ - nazzala

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu **ال** tapi dalam transliterasi ini kata sandang itu dibedakan atas kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyah dan kata sandang yang diikuti huruf qamariyah.

- a. Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyah. Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyah ditransliterasikan dengan bunyinya, yaitu huruf /l/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.
- b. Kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariyah. Kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariyah ditransliterasikan sesuai aturan yang digariskan di

depan dan sesuai dengan bunyinya. Baik diikuti huruf syamsiyah maupun huruf qamariyah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanda sempang.

Contoh kalimat :

الرَّجُلُ – ar-rajulu

السِّدِّ – asy-syddu

7. Hamzah

Sudah dijelaskan bahwa ditransliterasikan dengan apostrof. Tapi itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak ditengah dan diakhir kata. Apabila hamzah itu terletak pada awal kata, isi dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif.

Contoh kalimat :

شَيْءٌ – syai'un

إِنَّ - inna

8. Penulisan Kata

Setiap kata fi'il, isim atau harf ditulis terpisah. Hanya saja ada kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain. karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan maka transliterasi ini, penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh kalimat:

إِبْرَاهِيمُ الْخَلِيلِ - Ibrāhīm al- Khalīl

9. Huruf Kapital

Sistem tulisan Arab huruf tidak dikenal dengan huruf kapital, akan tetapi transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, di antaranya: Huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bilamana nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh kalimat:

وَمَا مُحَمَّدٌ إِلَّا الرَّسُولُ — wamā Muḥammadun illā rasūl

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ
Qur ānu

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
Kata Pengantar	v
PEDOMAN TRANSLITERASI	viii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	12
1. Tujuan Penelitian.....	12
2. Manfaat Penelitian.....	12
D. Batasan Istilah	13
E. Telaah Pustaka	17
F. Sistematika Pembahasan	20
BAB II	22
LANDASAN TEORI	22
A. <i>Workaholic</i> Secara Umum	22
1. Pengertian <i>Workaholic</i>	22
2. Faktor Penyebab <i>Workaholic</i>	24
3. Jenis-Jenis <i>Workaholic</i>	24
B. Konsep Bekerja Dalam Islam	26
1. Definisi Bekerja.....	26
2. Ayat-Ayat tentang Bekerja dalam Al-Qur'an.....	29
C. Keseimbangan Hidup Dalam Islam	34
1. Pengertian Keseimbangan Hidup.....	34
2. Ayat-Ayat tentang Keseimbangan Hidup Dalam Al-Qur'an.....	35
D. Pemikiran Muhammad Quraish Shihab	40
1. Biografi Muhammad Quraish Shihab.....	40
2. Pendidikan dan Karir Muhammad Quraish Shihab.....	41
3. Karya-Karya Muhammad Quraish Shihab.....	46
4. Metode Dan Corak Tafsir Al-Misbah.....	47
BAB III	49
METODE PENELITIAN	49
A. Metode Penelitian	49

1. Jenis Penelitian	49
2. Sumber Data	50
3. Teknik Pengumpulan Data	52
4. Teknik Analisis Data	53
BAB IV	55
HASIL DAN PEMBAHASAN	55
A. Analisis Fenomena <i>Workaholic</i> di Era Modern	55
1. Gambaran Umum Fenomena <i>Workaholic</i>	55
2. Karakteristik Fenomena <i>Workaholic</i>	56
3. Dampak Positif dan Negatif <i>Workaholic</i>	58
4. Data dan Fakta	60
B. Analisis Surah An-Naba' Ayat 9-11	74
1. <i>Asbabun Nuzul</i> Ayat	75
2. Makna Ayat	77
3. Pesan Moral dan Spirirtual Ayat	80
4. Relevansi Ayat dalam Fenomena <i>Workaholic</i>	82
C. Komparasi Perbandingan Penafsiran Surah <i>An-Naba</i> Ayat 9-11: Quraish Shihab Dengan Mufassir Lain	83
1. Tafsir Quraish Shihab (Modern-Konstekstual)	84
2. Tafsir Ibnu Katsir (Klasik-Riwayat)	85
3. Tafsir Al-Maraghi (Rasional-Ilmiah)	85
4. Sayyid Qutb (Pendekatan Psiko-Spiritual dan Ideologis)	86
D. Hubungan Antara Fenomena <i>Workaholic</i> dan Pesan Quran	89
1. Aplikasi Pesan Surah dalam Mengatasi <i>Workaholic</i>	89
2. Relevansi terhadap Pendekatan Psikologi dan Sosial	91
3. Implikasi Tafsir <i>al-Misbah</i> Surah <i>an-Naba'</i>	93
4. Implikasi tafsir <i>al-Misbah</i> surah <i>an-Naba'</i> ayat 9-11 di Era Modern	94
BAB V	98
PENUTUP	98
A. Kesimpulan	98
B. Saran	99
DAFTAR PUSTAKA	104

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an dan Terjemahannya. Kementerian Agama Republik Indonesia.
- Al-Attas ,Syed NaquiB. *Islam and Secularism*. Kuala Lumpur: ISTAC, 1993.
- Al-Qaradawi ,Yusuf. 1994. *Al-Halal wal Haram fil Islam*. Beirut: Al-Maktab Al-Islami,.
- Al-Shabuni, M.A.1981. *Shafwut Tafasir*, Dar al-Fikr:Beirut
- Al-Maraghi, A. M. 2001. *Tafsir al-Maraghi Juz 30*. Beirut: Dar Ihya' al-Turats al-'Arabi
- Amrin, Tatang M, 1995. *Menyusun Rencana Penelitian*.Jakarta:Rajawali Press
- Andreassen, Cecilie Schou. 2014. "*Workaholism: An Overview and New Perspectives of an Emerging Addiction*". *Journal of Behavioral Addictions*.
- Antara News. 2024. *Siasat Tekan Masalah Kesehatan akibat Durasi Kerja yang Panjang*.<https://www.antaraneews.com/berita/4448177/atasi-stres-pekerja-diminta-perbaiki-pola-hidup-dengan-sadari-risiko>.
- Arini, F. D. 2018. *Hubungan Workaholism dengan Burnout pada Pekerja Kantoran*. Jurnal Psikologi Udayana, 5(1)
- A.W. Munawwir, 1997. *Kamus Al-Munawwir Arab Indonesia Terlengkap*, Pustaka Progresif : Yogyakarta.
- Amazon, A. 2023. *Sisi Gelap dari Seorang Workaholic: Dari Passion Menjadi Sebuah Obsesi*. <https://lookmedia.co.id/workaholic/>
- Anwar, A. S. 2021. *Pandangan Sayyid Qutbh tentang Ayat-ayat Etos Kerja (Kajian Tematik Tafsir Fi Zhilalil Qur ' an)*.
- Anafarhanah, S. 2017. Keutamaan Bekerja (Berproduksi) dalam Islam. *Alhadharah*, 15(30), hlm. 1. <https://doi.org/10.18592/alhadharah>.
- Al-'Assa, Ahmad Muhammad dan Fathi Ahmad Abdul Karim, 1999. *Sistem, Prinsip, dan Tujuan Ekonomi Islam*, Bandung: Pustaka Setia

- Al-Bukhari, Isma'il, 1998. *Ṣāḥīḥ al-Bukharī*, Sa'udiyah: Baitul Afkar ad-Dauliyah
- Ar-Razi, Imam, 1994. *Mafatihul ghaib*, vol. 16, Bairut, Darul fikr
- As-Suyuthi, Jalaluddin. *Lubāb an-Nuqūl fī Asbāb an-Nuzūl*. Beirut: Dār al-Kutub al-
‘Ilmiyyah
- Basith , Abdul. 2015. *Islam dan Keseimbangan Hidup*. Jakarta: Mizan
- Burhan Bungin, 2006. *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Komunikatif, Ekonomi, Kebijakan Publik dan Ilmu Sosial lainnya* .Jakarta: Kencana
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kemendikbud RI, 2020. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, diakses dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id>
- Badan Pusat Statistik. 2022. *Keadaan Pekerja di Indonesia Agustus 2022*. <https://www.bps.go.id/publication>.
- Buya Hamka. 2018. *Tafsir Al-Azhar Jilid IX. Analytical Biochemistry*, 11(1), hlm.1–5. <http://link.springer.com>.
- Dewan Redaksi, *Suplemen Ensiklopedi*. PT. Ikhtiar Baru van Hoeve.
- Dwiastuti, E. 2017. *Workaholism dan Isolasi Sosial pada Profesional Muda*. *Jurnal Psikologi Sosial Indonesia*, 9(2)
- Faisal Rahman.2007. *Hubungan Self-Efficacy dengan produktifitas Kerja PT Pfizer*. *Skripsi* Fakultas Psikologi; UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
- Fitriana, I. 2020. *Analisis Work-Life Balance pada Pegawai Workaholic*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(1)
- Greenhaus,J.H & Allen, T.D. 2011. *Work family balance: A review and extension of the literatur*. *Journal of Vocation Behavior*, 80(2)
- Gramedia blog. *Workaholic; pengertian, tanda, dampak dan strategi mengatasinya*. <https://www.gramedia.com/literasi/screening-dalam-proses-seleksi-kerja/>
- GoodStats. 2025. *29 juta pekerja RI kerja lebih dari 45 jam seminggu*. <https://www.goodstats.id/article/29-juta-pekerja-ri-kerja-lebih-dari-45-jam-seminggu>.

- Ghifari, M. A. 2025. *Jam Kerja Panjang: Ancaman Serius Bagi Kesehatan dan Usia*. *Media Indonesia*. <https://mediaindonesia.com/humaniora/738326/jam-kerja-panjang-ancaman-serius-bagi-kesehatan-dan-usia>
- Hastuti, A. 2019. *Peran Work Life Balance terhadap Keterikatan Kerja Wanita Karir*. *Jurnal Ilmiah Citra Ilmu*
- Hasan Shadily, ECHOLS John M. 1997. *Kamus Inggris Indonesia*, Jakarta; PT Gramedia
- Herawati dan Mushonifah W, 2011. *Konsep Kepemimpinan Berbasis Qur'ani, Innovative*, *Education Journal*, 3(1)
- Hasmy, Z. A. 2019. *konsep produktifitas kerja dalam Islam*. *Jurnal Balanca*,
- Haward M.Federspiel, 1996. *Kajiann Al-Qur'an di Indonesia: Dari Mahmud Yunus hingga Quraish Shihab* , Mizan;Bandung, cet.I
- Ichsan, N. 2015. *KERJA , BISNIS DAN SUKSES MENURUT ISLAM*. *Jurnal Ekonomi* 1(2)
- Ikhwahmedia.wordpress.com. 2021. *Asbābun Nuzūl Surat An-Naba'* [daring]. Tersedia di: <https://ikhwahmedia.wordpress.com/2021/02/17/asbabun-nuzul-surat-an-naba/>
- Ibnu Katsir. 2004. *Tafsir Ibnu Katsir Juz 'Ammā*. Jakarta: Gema Insani
- Jatmika Devi, E. I. 2019. *Well-being pada workaholic*.
- Jahar ,A.S. 2020. *Workaholic dalam pandangan islam*. *Jurnal studi islam dan psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*, 4(2).
- Lulu jamilah, 2024. *Pandangan Al-Qur'an Megenai Workaholisme (Analisis Teori Keseimbangan Fritz Heider)* . *Skripsi Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora UIN Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto*
- Lestari, R. D. 2019. *Dampak Workaholism terhadap Kesehatan Fisik dan Mental*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(2)
- Liputan6. 2024. *Riset: Kerja Lebih dari 54 Jam per Minggu Berisiko Meninggal Dunia*. <https://www.liputan6.com/bisnis/read/5711684>

- Kemenkes, 2021. *Lama waktu tidur yang dibutuhkan oleh tubuh*,
<https://upk.kemkes.go.id/new/lama-waktu-tidur-yang-dibutuhkan-oleh-tubuh#> dan klinikkemenkes@gmail.com
- Khatibah. 2011. *Penelitian kepustakaan. Jurnal Iqra'*, 5 (1)
- Kementerian Kesehatan RI. 2021. *Lama Waktu Tidur yang Dibutuhkan oleh Tubuh*.
 Diakses dari <https://upk.kemkes.go.id>.
- Kris H Timotius, 2017. *Pengantar Metodologi Penelitian*, ANDI ; Yogyakarta
- Kompas.com. 2023. *Studi: 35 Persen Pekerja Digital Indonesia Merasa Selalu Bekerja*.
 Diakses dari:
<https://www.kompas.com/wiken/read/2023/06/14/170000581/studi-35-persen-pekerja-digital-indonesia-merasa-selalu-bekerja>
- Kumparan Bisnis. 2019. *Pekerja RI Banyak yang Ambil Waktu Kerja Lebih dari 60 Jam per Minggu*. <https://kumparan.com/kumparanbisnis/pekerja-ri-banyak-yang-ambil-waktu-kerja-lebih-dari-60-jam-per-minggu>
- Kompas. 2023. *26 Persen Karyawan Indonesia Mengalami Stres di Kehariannya*.
<https://lifestyle.kompas.com/read/2023/10/17/130756020/>
- Muhammad Syahrur, 1990. *al-Kitab wa al-Qur'an : Qiro'ah Muashiroh*, Jafat Dikk al-Bab : Damaskus
- Muchtar, M..2020. *Hubungan antara workaholism dengan stres kerja karyawan*.
 Jurnal psikologi, 18(2)
- Mahfudz Masduki, 2012, *Tafsir al-Misbah*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Mercer Marsh Benefits. 2023. *Health on Demand 2023: Evolving employee benefits to address workplace stress and widening health coverage gaps*.
<https://www.mercer.com>
- Novi Indriyani Sitepu, 2015. *Etos kerja ditinjau dari perspektif al-Qur'an dan Hadis (Suatu Kajian Ekonomi dengan Pendekatan Tafsir Tematik)*, Jurnal Perspektif Ekonomi Darussalam
- Nuruddin, Amiur, 2008. *Kalam: Membangun Paradigma Ekonomi*, Bandung: Citapustaka Media

- Nashruddin Baidan, 2005, *Metodologi Penafsiran Al-Qur'an*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Nida Amalia, 2021. *Tidur Perspektif Al-Qu'an*, Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Ilmu Al Qur'an
- Nuraini, S. 2021. *Motif Kerja pada Individu Workaholic*. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling, 7(2),
- Nuridin, Fauziah. 2022. "Islam Dan Konsep Keseimbangan Dalam Lini Kehidupan." *Proceedings Icis 2021* 1(1): 509–19. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/icis/article/view/12702>. Diakses 7 juli 2025. 21.14
- Ornek, K. O. & K. N. 2020. *Kualitas Hidup pada Karyawan dengan Workaholisme*. <https://doi.org/10.5772/intechopen.95353>
- Okezone. 2021. *Pekerja RI Workaholic Dibanding AS dan Inggris, Simak Dampak Bahayanya*. <https://economy.okezone.com/read/2021/06/19/622/2427576/>
- Porter, G. 1996. "Workaholism: What We Know and What We Need to Know". *Human Resource Management Review* 6.1.
- Putut, S. 2023. *Bekerja Sebagai Manifes Keimanan*. <https://hrd.uui.ac.id/bekerja-sebagai-manifes-keimanan/>.
- Pemerintah Republik Indonesia. 2021. *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2021 tentang Perjanjian Kerja Waktu Tertentu, Alih Daya, Waktu Kerja, dan Waktu Istirahat, serta Pemutusan Hubungan Kerja*. JDIH Kemenkeu <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/163229/pp-no-35-tahun-2021>
- Qahaf, Mundzir, *tt.an-Nuṣuṣ al-Iqtisadiyah fī Alqur'ān wa as-Sunnah*, Jeddah: Markaz an-Nasyra al-'ilmī,
- Qardhawi Yusuf. 2001. *al-Halal wal-Haram fī al-Islam, terjemahan Ali Audah*. Robbani Press:Jakarta
- Qutb, Sayyid.1985. *Fi Zilal al-Qur'an, Juz 'Amma*. Dar al-Shuruq:Beirut

- Qutb, Sayyid. 2000. *Fi Zilal al-Qur'an (Dalam Naungan Al-Qur'an)*, Juz 'Amma. Terj. As'ad Yasin. Jakarta: Gema Insani
- Ridha, Rasyid, 1367H. . *Tafsir Al Manār*, vol. 11, Kairo: Dār Al-Manār
- Ridwan, Muhammad, Zaki. 2023. “*Karakteristik Tawazun Dalam Surat Al Qashash Ayat 77 Menurut Tafsir Munir Pada Era Revolusi Industri 4.0 (Pendekatan Teori Faizur Rohman)*.” *All-Mutharahah: Jurnal Penelitian Dan Kajian Sosial Keagamaan* 2 (3).
- Rahmawati, E. 2016. *Dampak Workaholism terhadap Komunikasi Keluarga*. *Jurnal Komunikasi Keluarga*.
- Reddit Indonesia. 2024. *Diskusi: Lembur dan Budaya Kerja di Startup Indonesia*. <https://www.reddit.com/r/indonesia>
- Shihab, M. Quraish. 2005. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati.
- Shihab, M. Quraish. 1992. *Membumikan Al-Qur'an*, Mizan ; Bandung
- Shihab, M. Quraish. 2013, *Kaidah Tafsir*, Tangerang: Lentera Hati
- Sahir, Syafrida Hafni.” *Ebook Metodologi Penelitian* “. Yogyakarta:KBM Indonesia, Cetakan I, Mei, 2021
- Sugiyono. 2018. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Susanti, L. 2021. *Korelasi Workaholism dengan Produktivitas Karyawan*. *Jurnal Manajemen Bisnis Indonesia*, 11(1)
- Sari, R. 2018. *Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Workaholic terhadap Perkembangan Anak*. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 11(2)
- Saefullah, E. 2014. *Bekerja Dalam Perspektif Ekonomi Islam (Suatu Kajian Hadist Nabawi)*. *Jurnal Al-Amwal*, 6(2),
- Suryana 2012. *Metodologi Penelitian : metodologin Penelitian Model Praktis Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Universitas Pendidikan Indonesia, 1-243. <https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-72> .
- Sofyan Mustoip, et,all, 2018. *Implementasi Pendidikan Karakter*, Jakad Publishing, Surabaya

- Rahmawati, E. 2016. *Dampak Workaholism terhadap Komunikasi Keluarga*. Jurnal Komunikasi Keluarga, 3(2)
- Thabrānī, Ahmad, 1995. *Al-Mu'jam al-Ausath Juz 7*, Qahirah: Dār al-Haramain
- Tirto.id. 2022. *Budaya Hustle: Antara Produktivitas dan Kecanduan Kerja*. Diakses dari: <https://tirto.id/budaya-hustle-antara-produktivitas-dan-kecanduan-kerja-gxEj>
- Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2023. *Workaholism pada Generasi Muda Pekerja di Yogyakarta*. <http://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/62840/>
- Wordpress, 2017. *Tafsir Ibnu Katsir QS. An-Naba' (78) : 9-11* , diakses <https://2fun.wordpress.com/2017/06/03/tafsir-ibnu-katsir-qs-an-naba-78-9-11>
- Walian. 2013. *Konsepsi Islam Tentang Kerja Rekonstruksi Terhadap Pemahaman Kerja Seorang Muslim. An Nisa'a*, 8(1), hlm. 65–80. <https://www.neliti.com/publications/154164/etika-bisnis-dalampersektif-islam>.
- Wahyu Ningsih, Indah. 2020. “*Konsep Hidup Seimbang Dunia Akhirat Dan Implikasinya Dalam Perspektif Pendidikan Islam.*” *Jurnal Tahsinia* 1(2)
- Warga Masyarakat. “*Tafsir al-Mishbah Jilid 9 – Dr. M. Quraish Shihab.*” <https://wargamasyarakat.org/tafsir-al-mishbah-jilid-09-dr-m-quraish-shihab/>
- Wahyuni, S. 2017. *Pengaruh workaholism terhadap kinerja karyawan*. Jurnal manajemen dan kewirausahaan, 5(1)
- World Health Organization & International Labour Organization. 2021. *Long working hours increasing deaths from heart disease and stroke*. Geneva: WHO. <https://www.who.int/news/item/17-05-2021-long-working-hours-increasing-deaths-from-heart-disease-and-stroke-who-ilo>.