

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

**MUTIA LIZA
NPM : 71210213001**

ABSTRAK

Penelitian ini fokus pada analisis makna dan implikasi ayat-ayat Surah an-Naba' ayat 9-11 dalam konteks keseimbangan hidup dan etika kerja menurut perspektif tafsir *al-Misbah* karya Muhammad Quraish Shihab. Dengan pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*), studi ini mengkaji relevansi ayat-ayat tersebut terhadap fenomena *workaholic* yang kerap terjadi di era modern, terutama di kalangan masyarakat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ayat-ayat tersebut menegaskan pentingnya manajemen waktu, kesehatan mental, dan keseimbangan antara aktivitas duniawi dan spiritual sebagai bagian dari sistem kehidupan yang telah Allah tetapkan. Implikasi penelitian ini menegaskan bahwa pengelolaan waktu secara bijaksana sesuai ajaran Islam dapat menjadi solusi spiritual dalam menghadapi tekanan dan stres akibat budaya kerja berlebihan. Selain itu, pendekatan ini juga memberikan kontribusi terhadap pemahaman etika bekerja dalam Islam, menempatkan ibadah dan pengembangan kepribadian sebagai bagian integral dari aktivitas harian manusia.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan bagi individu dan komunitas dalam menjalankan aktivitas dengan penuh kesadaran spiritual dan sosial sesuai ajaran al-Qur'an. Metodologi yang digunakan dalam studi ini adalah analisis kualitatif melalui pendekatan tafsir *maudhu'i*, yang berfokus pada pengumpulan dan pengkajian ayat-ayat terkait keseimbangan kerja dan istirahat sesuai konteks Surah *an-Naba'* ayat 9-11 serta interpretasi kontemporer dari Muhammad Quraish Shihab. Hasil analisis menunjukkan bahwa ayat-ayat tersebut mengandung pesan spiritual yang relevan dalam menghadapi fenomena *workaholic*, yaitu pentingnya mengelola waktu secara proporsional antara pekerjaan, istirahat, dan ibadah sebagai wujud penghambaan kepada Allah.

Implikasi praktis dari studi ini menekankan perlunya penerapan nilai-nilai keadilan, kesederhanaan, dan pengedepankan kesehatan mental dan sosial dalam pola hidup modern. Selain itu, penelitian ini menawarkan pandangan bahwa konsep manajemen waktu yang Islami, yang diintegrasikan dengan prinsip spiritual dan etika, dapat menjadi solusi efektif terhadap tantangan stres dan kelelahan kerja di era kontemporer. Penelitian ini menegaskan bahwa religiositas dan kesadaran spiritual adalah aspek penting dalam membangun kualitas hidup yang seimbang dan harmonis di tengah dinamika kehidupan modern.

Kata Kunci : Tafsir Surah *an-Naba'* ayat 9-11, keseimbangan hidup, manajemen waktu, tidur dan istirahat, kesehatan mental, spiritualitas Islam, fenomena *workaholic*, etika kerja, pengelolaan waktu Islami, kesehatan mental dalam Islam, psikosocial, hikmah Allah dalam pengaturan ritme kehidupan.

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

**MUTIA LIZA
NPM : 71210213001**

ABSTRACT

The focus of this study is a thematic (*mawdu'ī*) analysis of verses 9–11 in Surah An-Naba' from the perspective of Muhammad Quraish Shihab's *Tafsir al-Miṣbāḥ*. It examines the relevance of these verses to the modern phenomenon of workaholism, particularly among urban populations. The findings indicate that these verses emphasize the importance of time management, mental well-being, and balance between worldly activities and spirituality—all aspects of the life system ordained by Allah. Specifically, sleep and rest are depicted as essential mechanisms for physical and spiritual recovery.

These insights carry several implications. First, wise time management in accordance with Islamic teachings can offer a spiritual solution for coping with the pressures and stress caused by excessive work culture. Second, the study enriches our understanding of Islamic work ethics by highlighting worship and personal development as integral parts of daily activity. As such, the values embodied in Surah An-Naba' (verses 9–11) can serve as practical guidelines for individuals and communities, fostering spiritually and socially conscious living and ultimately improving overall quality of life.

Methodologically, the study employs qualitative analysis via the *mawdu'ī* approach. It gathers and interprets Qur'anic verses related to the balance of work, rest, and worship within the context of Surah An-Naba' verses 9–11, complemented by Quraish Shihab's contemporary interpretations. A key finding is that proportionate allocation of time to work, rest, and worship constitutes an essential act of servitude to Allah for every Muslim.

Practically, the study advocates for the implementation of values such as justice, simplicity, and prioritization of mental and social health in modern lifestyles. It suggests that an Islamic model of time management—rooted in spiritual and ethical principles—can effectively address the stresses and burnout experienced by contemporary workers. Furthermore, the research asserts that religiosity and spiritual awareness are crucial components in cultivating a balanced and harmonious quality of life amidst the complexities of modern existence.

Keywords: Tafsir Surah An-Naba' verses 9–11; life balance; time management; sleep and rest; mental health; Islamic spirituality; workaholic phenomenon; work ethic; Islamic time-management; mental health in Islam; psychosocial; divine wisdom in life rhythms.