

INTEGRASI IKHTIAR DAN TAWAKAL DALAM AL-QUR'AN: KAJIAN TAFSIR TEMATIK TERHADAP FENOMENA HUSTLE CULTURE PADA GENERASI Z

Siti Hijriatun¹, Agus Rifki Ridwan², Muslimatun Khoiriah³, Dela Anggraini⁴, Wahyu Windarwati⁵, Lulu Maharani⁶

siti_hijriatun@uqi.ac.id¹, agusrifkiridwan@uqi.ac.id², muslimatun_khoiriah@uqi.ac.id³,
delangraini@uqi.ac.id⁴, wahyu_windarwati@uqi.ac.id⁵, lulu_maharani@uqi.ac.id⁶

Universitas Al-Qur'an Ittifaqiah

ABSTRAK

Fenomena hustle culture telah menjadi kecenderungan yang semakin menonjol di kalangan Generasi Z seiring dengan meningkatnya tuntutan produktivitas, pencapaian karier, serta kebutuhan akan pengakuan diri di era digital. Budaya ini mendorong individu untuk terus bekerja secara intens dan berorientasi pada keberhasilan, namun di sisi lain dapat memunculkan berbagai dampak negatif, seperti kelelahan fisik dan tekanan psikologis akibat kurangnya keseimbangan antara usaha dan pengelolaan diri. Penelitian ini bertujuan mengkaji konsep ikhtiar dan tawakal dalam Al-Qur'an serta menganalisis relevansinya dalam merespons fenomena hustle culture pada Generasi Z. Penelitian ini menggunakan pendekatan kepustakaan (library research) dengan metode tafsir maudhu'i (tematik). Sumber data primer berupa ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan ikhtiar dan tawakal, sedangkan data sekunder diperoleh dari berbagai kitab tafsir dan literatur ilmiah yang relevan. Analisis data dilakukan melalui teknik content analysis dengan menelaah hubungan antara makna ayat-ayat Al-Qur'an dan realitas sosial kontemporer. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Al-Qur'an menekankan pentingnya keseimbangan antara upaya sungguh-sungguh (ikhtiar) dan penyerahan hasil kepada Allah (tawakal). Kedua konsep tersebut dapat menjadi pedoman etis dalam menghadapi hustle culture, sehingga produktivitas yang dijalankan tidak menimbulkan tekanan berlebihan, tetapi tetap selaras dengan keseimbangan hidup, ketenteraman jiwa, dan nilai-nilai spiritual.

Kata Kunci: Hustle Culture, Generasi Z, Ikhtiar, Tawakal, Tafsir Tematik.

ABSTRACT

The phenomenon of hustle culture has become an increasingly prominent trend among Generation Z, driven by growing demands for productivity, career achievement, and self-recognition in the digital era. This culture encourages individuals to work intensively and remain highly success-oriented; however, it may also lead to various negative consequences, including physical exhaustion and psychological stress resulting from an imbalance between effort and self-management. This study aims to examine the concepts of ikhtiar (earnest effort) and tawakal (trust and reliance on Allah) in the Qur'an and to analyze their relevance in addressing the phenomenon of hustle culture among Generation Z. This research employs a library research approach using the thematic (maudhu'i) method of Qur'anic interpretation. Primary data consist of Qur'anic verses related to ikhtiar and tawakal, while secondary data are drawn from Qur'anic commentaries and relevant scholarly literature. Data were analyzed using content analysis by examining the relationship between the meanings of the verses and contemporary social realities. The findings indicate that the Qur'an emphasizes the importance of maintaining a balance between sincere effort (ikhtiar) and surrendering outcomes to Allah (tawakal). These concepts provide an ethical framework for responding to hustle culture, enabling individuals to pursue productivity without experiencing excessive pressure while maintaining life balance, inner peace, and spiritual awareness.

Keywords: Hustle Culture, Generation Z, Ikhtiar, Tawakal, Thematic Interpretation.

PENDAHULUAN

Transformasi digital yang berlangsung secara masif dalam beberapa dekade terakhir telah menghadirkan berbagai perubahan dalam kehidupan sosial masyarakat, khususnya di kalangan Generasi Z. Sebagai generasi yang lahir dan tumbuh di tengah perkembangan internet serta teknologi informasi, Generasi Z memiliki karakteristik yang erat dengan budaya digital, mobilitas informasi yang tinggi, serta orientasi terhadap pencapaian dan pengembangan diri. Salah satu fenomena yang berkembang di tengah kelompok generasi ini adalah *hustle culture*, yaitu pola budaya yang menempatkan kerja keras, produktivitas, dan pencapaian sebagai indikator utama keberhasilan seseorang. Fenomena tersebut mendorong individu untuk terus meningkatkan performa diri, memaksimalkan waktu yang dimiliki, dan berorientasi pada target-target tertentu secara berkelanjutan. Meskipun budaya tersebut dapat memberikan dampak positif berupa meningkatnya etos kerja dan motivasi berprestasi, berbagai penelitian menunjukkan bahwa *hustle culture* juga berpotensi menimbulkan dampak negatif berupa kelelahan emosional (*burnout*), tekanan psikologis, serta terganggunya keseimbangan antara kehidupan personal dan pekerjaan. Penelitian yang dilakukan oleh Amanda Safitri dan rekan-rekannya menunjukkan bahwa kecenderungan *hustle culture* cukup menonjol di kalangan mahasiswa Generasi Z dan memiliki korelasi dengan meningkatnya risiko *academic burnout*.¹

Fenomena tersebut menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara kondisi ideal (*das sollen*) dan realitas yang terjadi (*das sein*). Dalam perspektif Islam, manusia diperintahkan untuk berusaha secara optimal melalui ikhtiar, namun tetap menempatkan tawakal sebagai bentuk kesadaran akan keterbatasan diri dan ketergantungan kepada Allah Swt. Al-Qur'an mengajarkan pentingnya keseimbangan antara aktivitas duniawi dan kebutuhan spiritual, sehingga keberhasilan tidak semata-mata diukur melalui capaian material maupun produktivitas yang tinggi. Akan tetapi, realitas yang berkembang menunjukkan bahwa sebagian Generasi Z justru berada dalam situasi yang menuntut mereka untuk terus produktif, kompetitif, dan mencapai standar kesuksesan tertentu yang dibentuk oleh lingkungan sosial maupun media digital. Kehadiran media sosial semakin memperkuat kecenderungan tersebut melalui berbagai narasi mengenai kesuksesan, produktivitas tanpa batas, dan pencapaian individu yang ditampilkan secara terus-menerus.² Akibatnya, semangat bekerja yang pada dasarnya merupakan bagian dari upaya pengembangan diri sering kali berubah menjadi tekanan sosial yang memicu kecemasan, kelelahan mental, dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri.

Kajian mengenai *hustle culture* telah banyak dilakukan dalam berbagai disiplin ilmu. Diksi Metris menjelaskan bahwa *hustle culture* merupakan fenomena sosial yang mendorong individu untuk terus bekerja dan mengejar keberhasilan secara berlebihan hingga berpotensi mengesampingkan aspek kesehatan mental serta kesejahteraan pribadi.³ Penelitian lain yang dilakukan oleh Murnia Andini Permatasari dan tim mengkaji fenomena tersebut melalui pendekatan hadis tematik dan menemukan bahwa budaya kerja berlebihan memiliki sisi positif maupun negatif bagi kehidupan Generasi Z.⁴ Selain itu, banyak studi lain cenderung menyoroti hal-hal yang berhubungan dengan psikologi, komunikasi

¹ Amanda Safitri, dkk., "Hustle Culture Among Gen Z University Student: Between Ambition and Burnout," *Proceeding International Symposium on Global Education, Psychology, and Cultural Synergy*, 2025.

² Putri Nada Camilia Lubna dan Zainal Abidin Achmad, "Toxic Positivity Content Uploads on Instagram in Encouraging the Growth of Hustle Culture Gen Z," *JOSAR*, Vol. 9, No. 1, 2023.

³ Diksi Metris, "Hustle Culture: Mencermati Tren Perilaku yang Mendorong Kesuksesan Tanpa Henti," *Al-Kalam Jurnal Komunikasi Bisnis dan Manajemen*, Vol. 11, No. 1, 2024.

⁴ Murnia Andini Permatasari dkk., "Hustle Culture in Generation Z: Study of Thematic Hadith," *Wardah*, Vol. 25, No. 2, 2024.

digital, atau pengaruhnya pada kesehatan mental. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji budaya kerja keras melalui pendekatan interpretasi tematik Al-Qur'an masih sangat sedikit. Situasi ini mengindikasikan terdapatnya peluang dalam dunia akademis yang harus diisi untuk memperkaya pengetahuan tentang tafsir yang peka terhadap fenomena sosial masa kini.

Berdasarkan analisis dari riset yang telah dilakukan sebelumnya, unsur kebaruan dari penelitian ini terletak pada tema yang diangkat serta cara pandang yang digunakan. Berbeda dengan studi sebelumnya yang lebih menekankan elemen psikologi atau hadis, penelitian ini berfokus untuk mengkaji fenomena budaya hustle melalui analisis dialektika antara konsep ikhtiar dan tawakal yang terdapat dalam Al-Qur'an dengan metode tafsir tematik (maudhu'i). Metode ini diambil karena mampu memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh tentang nilai-nilai Al-Qur'an dalam menghadapi tantangan hidup di era modern yang dialami oleh Generasi Z.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep ikhtiar dan tawakal dalam Al-Qur'an, menganalisis relevansinya terhadap fenomena hustle culture yang berkembang di kalangan Generasi Z, serta menjelaskan bagaimana Al-Qur'an menawarkan prinsip keseimbangan antara usaha dan ketergantungan kepada Allah dalam menghadapi tuntutan produktivitas di era digital.⁵ Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi terhadap perkembangan kajian tafsir tematik yang relevan saat ini, terutama dalam menjalin keterkaitan antara ajaran Al-Qur'an dan fenomena sosial yang muncul dalam masyarakat modern. Di samping itu, hasil dari penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar konseptual bagi Generasi Z dalam menciptakan etos kerja yang konstruktif, seimbang, dan tetap fokus pada nilai-nilai spiritual dalam Islam.

Fenomena hustle culture yang berkembang di kalangan Generasi Z menunjukkan adanya kecenderungan untuk memaknai keberhasilan melalui produktivitas yang tinggi, pencapaian karier, dan kemampuan bersaing secara terus-menerus. Di satu sisi, budaya ini memiliki kesesuaian dengan ajaran Islam yang mendorong umatnya untuk bekerja keras dan berikhtiar. Namun, di sisi lain, tuntutan produktivitas yang berlebihan berpotensi melahirkan tekanan psikologis, kecemasan, dan burnout akibat hilangnya keseimbangan antara usaha manusia dan kesadaran spiritual.⁶

Berbagai penelitian terdahulu lebih banyak mengkaji hustle culture dari perspektif psikologi, komunikasi digital, maupun studi hadis.⁷ Kajian yang secara khusus mengintegrasikan konsep ikhtiar dan tawakal dalam Al-Qur'an melalui pendekatan tafsir maudhu'i untuk merespons fenomena hustle culture pada Generasi Z masih relatif terbatas.⁸ Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut:

⁵ Hamdi Agustin dkk., "Manajemen Risiko Berdasarkan Teori Tawakal," *Syarikat: Jurnal Rumpun Ekonomi Syariah*, Vol. 8, No. 1, 2025.

⁶ Amanda Safitri dkk., "Hustle Culture Among Gen Z University Student: Between Ambition and Burnout," *Proceeding International Symposium on Global Education, Psychology, and Cultural Synergy*, 2025, hlm. 448.

⁷ Murnia Andini Permatasari dkk., "Hustle Culture in Generation Z: Study of Thematic Hadith," *Wardah*, Vol. 25, No. 2, 2024, hlm. 120–138; Putri Nada Camilia Lubna dan Zainal Abidin Achmad, "Toxic Positivity Content Uploads on Instagram in Encouraging the Growth of Hustle Culture Gen Z," *JOSAR*, Vol. 9, No. 1, 2023.

⁸ Rini Maharini dkk., "Harmonisasi Antara Dunia dan Akhirat: Kajian Kritis terhadap Fenomena Hustle Culture pada Generasi Z dalam Perspektif Al-Qur'an," *KACA: Jurnal Dialogis Ilmu Ushuluddin*, Vol. 15, No. 1, 2025, hlm. 144–145.

- 1) Bagaimana konsep ikhtiar dalam Al-Qur'an berdasarkan kajian tafsir tematik (maudhu'i)?
- 2) Bagaimana konsep tawakal dalam Al-Qur'an berdasarkan kajian tafsir tematik (maudhu'i)?
- 3) Bagaimana bentuk integrasi ikhtiar dan tawakal dalam Al-Qur'an sebagai paradigma kehidupan seorang muslim?
- 4) Bagaimana relevansi integrasi ikhtiar dan tawakal dalam Al-Qur'an terhadap fenomena hustle culture yang berkembang pada Generasi Z?

Bagaimana model integrasi ikhtiar dan tawakal dapat menjadi landasan etis dan spiritual bagi Generasi Z dalam menghadapi tuntutan produktivitas di era digital?

METODE

Penelitian ini adalah studi berbasis literatur yang mengedepankan analisis terhadap tulisan-tulisan yang terkait dengan topik yang diteliti. Tipe penelitian ini dipilih karena fokus utama berada pada ide usaha dan penyerahan diri dalam Al-Qur'an serta hubungannya dengan fenomena budaya kerja keras yang marak di kalangan Generasi Z. Melalui penelitian berbasis literatur, penulis dapat menyelidiki dengan seksama berbagai sumber primer dan sekunder untuk mendapatkan wawasan yang menyeluruh mengenai tema yang dianalisis.

Pendekatan yang diterapkan dalam studi ini merupakan pendekatan kualitatif menggunakan metode penafsiran tematik (maudhu'i). Metode ini bertujuan untuk mengidentifikasi, mengumpulkan, dan menganalisis ayat-ayat dalam Al-Qur'an yang relevan dengan pemahaman ikhtiar dan tawakkal, lalu mengaitkannya dengan fenomena hustle culture sebagai salah satu realitas sosial masa kini. Dengan menggunakan metode tafsir tematik, ayat-ayat yang berkaitan dengan tema tertentu dianalisis secara terstruktur untuk mendapatkan pemahaman yang menyeluruh mengenai pesan Al-Qur'an terkait topik yang diangkat.

Sumber informasi dalam penelitian ini meliputi data utama dan data tambahan. Data utama mencakup ayat-ayat dari Al-Qur'an yang berkaitan dengan usaha, ketergantungan kepada Tuhan, semangat kerja, serta harmoni kehidupan. Sementara itu, data tambahan diambil dari sejumlah kitab tafsir, seperti Tafsir Al-Misbah, Tafsir Ibn Kathir, dan Tafsir Al-Maraghi, serta artikel akademis, buku, dan literatur ilmiah yang membahass budaya kerja keras generasi z, dan study tafsir modern.

Pengumpulan data dilakukan dengan metode studi dokumentasi yang mencakup inventarisasi, klasifikasi, dan penelaahan berbagai sumber literatur yang berhubungan dengan fokus penelitian. Selanjutnya, analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis isi, yakni menginterpretasikan makna dari ayat-ayat yang telah dikumpulkan, membandingkan pandangan para mufasir, serta menghubungkannya dengan fenomena hustle culture yang dialami oleh generasi z. melalui pendekatan analisis ini, diharapkan akan diperoleh pemahaman yang mendalam mengenai dialektika antara ikhtiar dan tawakal dalam Al-Qur'an sebagai dasar etis dalam menghadapi budaya kerja yang berlebihan di era digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Fenomena hustle culture pada generasi z

Istilah hustle culture merujuk pada budaya yang menempatkan produktivitas, kerja keras, dan pencapaian sebagai tolok ukur utama kesuksesan seseorang. Dalam budaya ini, individu didorong untuk terus bekerja, meningkatkan performa diri, dan memanfaatkan

waktu secara maksimal demi mencapai target yang diinginkan. Fenomena tersebut berkembang pesat seiring kemajuan teknologi digital dan media sosial yang memungkinkan individu untuk menampilkan pencapaian, aktivitas kerja, serta keberhasilan mereka kepada publik. Akibatnya, produktivitas tidak lagi dipandang sebagai sarana untuk mencapai tujuan hidup, melainkan menjadi identitas yang menentukan nilai seseorang di mata masyarakat. Penelitian menunjukkan bahwa *hustle culture* telah menjadi salah satu karakteristik yang menonjol di kalangan Generasi Z, terutama karena adanya tekanan sosial untuk terus berprestasi dan menunjukkan keberhasilan di ruang digital.⁹

Secara umum, *hustle culture* memiliki beberapa karakteristik utama. Pertama, adanya orientasi yang tinggi terhadap produktivitas dan pencapaian sehingga individu merasa perlu untuk selalu aktif dan menghasilkan sesuatu. Kedua, kecenderungan mengorbankan waktu istirahat, rekreasi, dan kehidupan personal demi pekerjaan atau aktivitas yang dianggap produktif. Ketiga, munculnya kebiasaan untuk terus membandingkan pencapaian diri dengan orang lain melalui media sosial. Keempat, adanya glorifikasi terhadap kesibukan, di mana seseorang dianggap lebih bernilai ketika memiliki aktivitas yang padat dan target yang banyak. Karakteristik tersebut diperkuat oleh perkembangan platform digital yang memungkinkan individu mempublikasikan keberhasilan mereka secara terus-menerus, sehingga menciptakan standar sosial baru mengenai makna kesuksesan.¹⁰

Meskipun sering dipandang sebagai budaya yang mampu meningkatkan motivasi dan etos kerja, *hustle culture* juga memiliki sejumlah dampak yang perlu diperhatikan. Dari sisi positif, budaya ini dapat mendorong individu untuk menjadi lebih disiplin, mandiri, kreatif, dan berorientasi pada tujuan. Semangat untuk terus berkembang juga dapat membantu Generasi Z beradaptasi dengan tuntutan dunia kerja yang semakin kompetitif. Namun, apabila dilakukan secara berlebihan, *hustle culture* berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif seperti kelelahan fisik dan mental (*burnout*), stres berkepanjangan, kecemasan, serta menurunnya kualitas hubungan sosial. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tekanan untuk selalu produktif dapat menyebabkan individu mengalami ketidakpuasan terhadap diri sendiri karena merasa pencapaiannya tidak pernah cukup dibandingkan dengan orang lain. Kondisi ini semakin diperparah oleh paparan media sosial yang menampilkan narasi kesuksesan secara terus-menerus dan sering kali tidak menggambarkan realitas secara utuh.¹¹

Fenomena *hustle culture* pada akhirnya tidak hanya berkaitan dengan perilaku bekerja keras, tetapi juga menyangkut cara individu memaknai kesuksesan dan kebahagiaan. Oleh karena itu, diperlukan perspektif yang mampu menempatkan produktivitas secara proporsional agar semangat berusaha tidak berubah menjadi tekanan yang merugikan kesehatan mental maupun keseimbangan hidup. Dalam konteks ini, nilai-nilai Al-Qur'an mengenai ikhtiar dan tawakal menjadi penting untuk dikaji sebagai landasan etis dalam menyikapi budaya kerja yang berkembang di kalangan Generasi Z.¹²

2. Konsep Ikhtiar dan Tawakal dalam Al-Qur'an

⁹ Amanda Safitri dkk., "Hustle Culture Among Gen Z University Student: Between Ambition and Burnout," *Proceeding International Symposium on Global Education, Psychology, and Cultural Synergy*, 2025, hlm. 448.

¹⁰ Murnia Andini Permatasari dkk., "Hustle Culture in Generation Z: Study of Thematic Hadith," *Jurnal Wardah*, Vol. 25, No. 2, 2024, hlm. 125-126.

¹¹ Diksi Metris, "Hustle Culture: Mencermati Tren Perilaku yang Mendorong Kesuksesan Tanpa Henti," *Al-Kalam: Jurnal Komunikasi Bisnis dan Manajemen*, Vol. 11, No. 1, 2024, hlm. 123-124.

¹² Rini Maharini dkk., "Harmonisasi Antara Dunia dan Akhirat: Kajian Kritis terhadap Fenomena Hustle Culture pada Generasi Z dalam Perspektif Al-Qur'an," *KACA: Jurnal Dialogis Ilmu Ushuluddin*, Vol. 15, No. 1, 2025, hlm. 144-145.

Ikhtiar dan tawakal merupakan dua konsep fundamental dalam ajaran Islam yang memiliki hubungan yang saling melengkapi. Dalam perspektif Al-Qur'an, ikhtiar dipahami sebagai usaha maksimal yang dilakukan manusia dalam mencapai tujuan tertentu dengan memanfaatkan potensi yang telah dianugerahkan Allah Swt. Konsep ini menunjukkan bahwa manusia memiliki tanggung jawab untuk berusaha dan bekerja secara optimal dalam menjalankan kehidupannya. Oleh karena itu, keberhasilan tidak hanya dipahami sebagai hasil akhir yang diperoleh seseorang, tetapi juga berkaitan dengan proses perjuangan yang dilakukan secara sungguh-sungguh. Beberapa penelitian kontemporer menjelaskan bahwa ikhtiar merupakan bentuk aktualisasi peran manusia sebagai khalifah di bumi yang dituntut untuk aktif, produktif, dan bertanggung jawab terhadap setiap pilihan yang diambil.¹³

Di sisi lain, tawakal merupakan sikap menyerahkan hasil akhir suatu usaha kepada Allah Swt. setelah melakukan ikhtiar secara maksimal. Tawakal bukanlah sikap pasrah tanpa usaha, melainkan bentuk keyakinan bahwa segala hasil yang diperoleh berada dalam ketentuan Allah. Berbagai penelitian menjelaskan bahwa tawakal memiliki dimensi spiritual yang mampu memberikan ketenangan batin, mengurangi kecemasan, serta membangun optimisme dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Dengan demikian, tawakal tidak bertentangan dengan ikhtiar, melainkan menjadi penyempurna dari usaha yang telah dilakukan manusia.¹⁴

Konsep tawakal dalam Al-Qur'an antara lain tercermin dalam QS. Ali Imran [3]: 159 yang memerintahkan manusia untuk bermusyawarah, mengambil keputusan, kemudian bertawakal kepada Allah. Urutan tersebut menunjukkan bahwa tawakal hadir setelah proses berpikir, perencanaan, dan usaha dilakukan secara optimal. Oleh sebab itu, pemahaman yang menganggap tawakal sebagai alasan untuk bermalas-malasan atau menghindari tanggung jawab tidak sejalan dengan prinsip Al-Qur'an. Tawakal justru menjadi landasan spiritual yang menguatkan seseorang agar tidak mudah putus asa ketika menghadapi kegagalan maupun tidak berlebihan ketika memperoleh keberhasilan.¹⁵

Berbagai penelitian kontemporer menunjukkan bahwa nilai tawakal memiliki keterkaitan yang erat dengan kesehatan mental serta penguatan kondisi psikologis individu. Sikap tawakal dapat membantu seseorang menghadapi rasa takut, kecemasan, dan ketidakpastian terhadap masa depan melalui keyakinan bahwa Allah adalah sebaik-baik pengatur segala urusan. Di tengah kehidupan modern yang sarat dengan persaingan dan tuntutan, tawakal berperan sebagai landasan spiritual yang mampu menjaga keseimbangan antara upaya meraih tujuan dan ketenteraman batin. Oleh karena itu, tawakal tidak hanya dipahami sebagai konsep keagamaan yang bersifat teologis, tetapi juga memiliki kontribusi penting dalam membentuk ketahanan dan kesejahteraan psikologis seseorang.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa ikhtiar dan tawakal merupakan dua konsep yang tidak dapat dipisahkan. Ikhtiar menekankan pentingnya usaha maksimal sebagai bentuk tanggung jawab manusia, sedangkan tawakal menegaskan kesadaran bahwa hasil akhir berada dalam kehendak Allah Swt. Relasi keduanya membentuk keseimbangan antara dimensi material dan spiritual yang menjadi karakter khas ajaran Islam. Keseimbangan inilah yang kemudian menjadi dasar dalam memahami berbagai fenomena

¹³ Asmita Mardiana Nasution dkk., "Paradoks Implementasi Ekonomi Islam di Negara-Negara Muslim: Integrasi Nilai Tawakkal dan Ikhtiar," *Indonesian Scientific Journal of Islamic Finance*, Vol.3, No. 2, 2025, hlm. 245-246.

¹⁴ Ardiansyah Tammar, Achmad Abubakar, dan Muhsin Mahfudz, "Relevansi Tawakal dalam Kehidupan Sosial (Kajian Literatur Al-Qur'an)," *Farabi*, Vo.20, No.2, 2023, hlm. 175.

¹⁵ Ana Firdatul Maslachah dan Fadjarul Hakam Chozin, "Integrasi Nilai Tawakal dalam Al-Qur'an sebagai Metode Penguatan Diri bagi Penderita Insecure: Studi Maudhu'i," *AT-TAFSIR: journal of Indonesian tafsier studies*, Vol. 5, No. 1, 2024, hlm.47.

sosial kontemporer, termasuk budaya hustle culture yang berkembang di kalangan Generasi Z.¹⁶

3. Ayat-Ayat Tentang tawakkal

1) QS. Ali Imran (3) : 159

فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ

“kemudian apabila engkau telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah”.

Ayat ini menunjukkan bahwa tawakkal dilakukan setelah adanya perencanaan dan usaha yang matang.¹⁷

2) QS. Ath-Thalaq (65) : 3

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ

“barang siapa bertawakkal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan keperluannya”.

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah menjadi penolong dan pemberi kecukupan bagi orang yang bertawakkal kepada-Nya.¹⁸

3) QS. Al-Anfal (8) : 2

وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ

"Dan hanya kepada Tuhan mereka bertawakkal”.

Ayat ini menjelaskan bahwa salah satu ciri orang beriman adalah menyerahkan segala urusannya kepada Allah setelah melakukan ikhtiar.¹⁹

4. Ayat-ayat tentang ikhtiar

1) QS. An-Najm (53) : 39

وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى

“dan bahwa manusia hanya memperoleh apa yang telah diusahakan”.

Ayat ini menegaskan bahwa manusia harus berusaha untuk mencapai tujuan hidupnya. Hasil yang diperoleh berkaitan erat dengan usaha yang dilakukan.²⁰

2) QS. Ar-Ra'd (13) : 11

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

“sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sampai mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri”.

Ayat ini menunjukkan bahwa perubahan memerlukan usaha aktif dari manusia dan tidak terjadi secara otomatis.²¹

3) QS. Al-Jumu'ah (62) : 10

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ

“apabila salat telah dilaksanakan, maka bertebaranlah kamu di bumi dan carilah karunia Allah”.

Ayat ini menjadi dasar bahwa Islam mendorong umatnya untuk bekerja dan mencari rezeki setelah menunaikan kewajiban ibadah.²²

Pembahasan

¹⁶ Ardiansyah Tammar, Achmad Abubakar, dan Muhsin Mahfudz, “Relevansi Tawakal dalam Kehidupan Sosial (Kajian Literatur Al-Qur'an), hlm 178.

¹⁷ Abu Ja'far al-Tabari, *Jami' al-Bayan fi Ta'wil al-Qur'an*, Jil. 7 (Beirut: Muassasah al-Risalah, 2000), hlm. 560.

¹⁸ Ismail Ibn Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim*, Jil. 8 (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1998), hlm. 170.

¹⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Vol. 5 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 403.

²⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 13 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 430.

²¹ Ismail Ibn Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim*, Jil. 4 (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1998), hlm. 438.

²² Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, Jil. 14 (Damaskus: Dar al-Fikr, 2009), hlm. 560.

1. integrasi Ikhtiar dan Tawakal sebagai Paradigma Qur'ani dalam Menyikapi Hustle Culture

Berdasarkan analisis terhadap ayat-ayat ikhtiar dan tawakal, ditemukan bahwa Al-Qur'an tidak menempatkan keduanya sebagai konsep yang berdiri sendiri, melainkan sebagai satu kesatuan nilai yang saling melengkapi. Ikhtiar berfungsi sebagai manifestasi tanggung jawab manusia sebagai khalifah di bumi, sedangkan tawakal menjadi bentuk pengakuan atas keterbatasan manusia di hadapan Allah Swt.²³

Dalam konteks hustle culture, integrasi tersebut menjadi sangat relevan. Budaya hustle pada dasarnya mendorong individu untuk bekerja keras, berkompetisi, dan terus meningkatkan produktivitas. Nilai tersebut memiliki kesesuaian dengan konsep ikhtiar yang diajarkan Al-Qur'an. Namun demikian, hustle culture sering kali mengabaikan dimensi spiritual sehingga produktivitas menjadi tujuan utama kehidupan.²⁴

Akibatnya, keberhasilan dipandang sebagai ukuran nilai diri, sedangkan kegagalan dianggap sebagai bentuk ketidakmampuan personal. Kondisi ini menyebabkan meningkatnya stres, kecemasan, fear of missing out (FOMO), serta burnout pada Generasi Z. Dalam perspektif Al-Qur'an, keadaan tersebut muncul karena adanya dominasi aspek ikhtiar tanpa diimbangi dengan nilai tawakal.²⁵

QS. Ali Imran [3]: 159 menunjukkan bahwa tawakal harus hadir setelah adanya usaha dan perencanaan yang matang. Sementara QS. Ath-Thalaq [65]: 3 menegaskan bahwa Allah menjadi penolong bagi orang yang bertawakal kepada-Nya. Kedua ayat tersebut menunjukkan bahwa hasil akhir kehidupan tidak sepenuhnya berada dalam kendali manusia.²⁶

Oleh karena itu, Al-Qur'an menawarkan paradigma produktivitas yang seimbang. Seorang muslim diperintahkan untuk bekerja secara maksimal, tetapi tidak menjadikan pencapaian duniawi sebagai sumber utama harga diri dan kebahagiaan. Keberhasilan dipahami sebagai karunia Allah, sedangkan kegagalan dipahami sebagai bagian dari proses kehidupan yang mengandung hikmah dan pembelajaran.²⁷

2. Relevansi Integrasi Ikhtiar dan Tawakal terhadap Kesehatan Mental Generasi Z.

Generasi Z merupakan generasi yang tumbuh di tengah perkembangan teknologi digital, media sosial, dan arus informasi yang sangat cepat. Kondisi tersebut memberikan berbagai peluang untuk mengembangkan potensi diri, namun pada saat yang sama juga menghadirkan tekanan psikologis yang cukup besar. Paparan konten mengenai kesuksesan, produktivitas, dan pencapaian individu di media sosial sering kali menimbulkan perbandingan sosial (*social comparison*) yang mendorong munculnya kecemasan, ketidakpuasan diri, dan ketakutan tertinggal dari orang lain (*fear of missing out* atau

²³ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 13 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 430–432; Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, Jil. 14 (Damaskus: Dar al-Fikr, 2009), hlm. 671–673.

²⁴ Erin Griffith, *Hustle Culture and the New American Dream* (New York: Penguin Books, 2020), hlm. 23–28.

²⁵ Amanda Safitri, Siti Rahmatia, dan Narindra Diah, “Hustle Culture Among Gen Z University Student: Between Ambition and Burnout,” *Proceeding International Symposium on Global Education, Psychology, and Cultural Synergy*, Vol. 1, No. 1 (2025), hlm. 448–455; Christina Maslach dan Michael P. Leiter, *The Truth About Burnout* (San Francisco: Jossey-Bass, 2016), hlm. 15–27.

²⁶ Abu Ja'far al-Tabari, *Jami' al-Bayan fi Ta'wil al-Qur'an*, Jil. 7 (Beirut: Muassasah al-Risalah, 2000), hlm. 560; Ismail Ibn Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-Azhim*, Jil. 8 (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1998), hlm. 170.

²⁷ Rini Maharini dkk., “Harmonisasi Antara Dunia dan Akhirat: Kajian Kritis terhadap Fenomena Hustle Culture pada Generasi Z dalam Perspektif Al-Qur'an,” *KACA: Jurnal Dialogis Ilmu Ushuluddin*, Vol. 15, No. 1 (2025), hlm. 150–156.

FOMO).²⁸

Fenomena tersebut semakin diperkuat oleh berkembangnya budaya *hustle culture* yang menempatkan produktivitas sebagai ukuran utama keberhasilan seseorang. Dalam budaya ini, individu didorong untuk terus bekerja, belajar, dan mengembangkan diri tanpa mengenal batas yang jelas antara waktu produktif dan waktu istirahat. Akibatnya, tidak sedikit anggota Generasi Z yang mengalami kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), stres berkepanjangan, hingga *burnout* karena merasa harus selalu mencapai standar kesuksesan yang tinggi.²⁹

Dalam perspektif Al-Qur'an, kondisi tersebut dapat dipahami sebagai ketidakseimbangan antara ikhtiar dan tawakal. Islam memang mengajarkan pentingnya bekerja keras dan berusaha secara maksimal sebagaimana ditegaskan dalam QS. an-Najm [53]: 39 dan QS. ar-Ra'd [13]: 11. Akan tetapi, Al-Qur'an juga mengajarkan bahwa hasil akhir dari setiap usaha berada dalam kehendak Allah Swt. Oleh karena itu, usaha yang tidak diiringi dengan tawakal berpotensi melahirkan kecemasan berlebihan karena individu merasa seluruh keberhasilan dan kegagalannya berada sepenuhnya dalam kendalinya.³⁰

Integrasi ikhtiar dan tawakal memberikan landasan psikologis yang sehat bagi Generasi Z dalam menghadapi tuntutan kehidupan modern. Ikhtiar mendorong individu untuk tetap aktif, produktif, dan bertanggung jawab terhadap tugas-tugas kehidupannya. Sementara itu, tawakal berfungsi sebagai mekanisme spiritual yang membantu individu menerima hasil dari usahanya dengan lapang dada serta meyakini bahwa setiap ketentuan Allah mengandung hikmah yang terbaik.³¹ Oleh karena itu, tawakal tidak menghambat motivasi individu dalam melakukan usaha, melainkan membantu mereduksi tekanan mental yang muncul akibat ketidakpastian terhadap hasil yang akan diperoleh.

Lebih lanjut, konsep tawakal memiliki hubungan erat dengan ketenangan jiwa (*thuma'ninah*). Seseorang yang bertawakal akan menyadari bahwa keberhasilan bukan semata-mata hasil kemampuan pribadi, melainkan juga merupakan karunia Allah. Sebaliknya, kegagalan tidak dipandang sebagai akhir dari segalanya, melainkan sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pengembangan diri. Kesadaran semacam ini dapat membantu Generasi Z membangun ketahanan mental (*resilience*) dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.³²

Oleh karena itu, integrasi ikhtiar dan tawakal dapat dipandang sebagai paradigma Qur'ani yang relevan dalam menjaga kesehatan mental Generasi Z. Melalui integrasi tersebut, produktivitas tidak lagi dipahami sebagai kewajiban untuk selalu berhasil, melainkan sebagai bentuk tanggung jawab manusia untuk berusaha secara optimal, sementara hasil akhirnya diserahkan kepada Allah Swt. Paradigma ini memungkinkan terciptanya keseimbangan antara pencapaian duniawi, kesehatan mental, dan kedekatan spiritual, sehingga Generasi Z dapat menjalani kehidupan yang lebih produktif sekaligus

²⁸ The Anxious Generation (New York: Penguin Press, 2024), hlm. 15–28.

²⁹ Christina Maslach dan Michael P. Leiter, *The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It* (San Francisco: Jossey-Bass, 2016), hlm. 17–31; Amanda Safitri, Siti Rahmatia, dan Narindra Diah, "Hustle Culture Among Gen Z University Student: Between Ambition and Burnout," *Proceeding International Symposium on Global Education, Psychology, and Cultural Synergy*, Vol. 1, No. 1 (2025), hlm. 448–455.

³⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 13 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 430–432; Ismail Ibn Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim*, Jil. 4 (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1998), hlm. 438.

³¹ Abu Ja'far al-Tabari, *Jami' al-Bayan fi Ta'wil al-Qur'an*, Jil. 7 (Beirut: Muassasah al-Risalah, 2000), hlm. 560; Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, Jil. 4 (Damaskus: Dar al-Fikr, 2009), hlm. 79–81.

³² M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan, 2007), hlm. 154–157

lebih tenang dan bermakna.³³

3. Model Integrasi Ikhtiar dan Tawakal sebagai Landasan Produktivitas Islami.

Hasil analisis terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan ikhtiar dan tawakal menunjukkan bahwa Islam menawarkan konsep produktivitas yang berbeda dari paradigma produktivitas modern yang berkembang dalam budaya *hustle culture*. Jika *hustle culture* cenderung menempatkan produktivitas sebagai tujuan utama yang harus dicapai secara terus-menerus, maka produktivitas dalam perspektif Islam berorientasi pada keseimbangan antara usaha manusia, tujuan hidup, dan kesadaran spiritual kepada Allah Swt.³⁴

Dalam Al-Qur'an, manusia diperintahkan untuk bekerja dan berusaha secara maksimal sebagai bentuk tanggung jawabnya sebagai khalifah di bumi. Perintah tersebut tampak dalam QS. an-Najm [53]: 39 yang menegaskan bahwa manusia memperoleh hasil sesuai dengan apa yang diusahakannya, serta QS. al-Jumu'ah [62]: 10 yang mendorong manusia untuk bertebaran di muka bumi dan mencari karunia Allah setelah menunaikan ibadah. Ayat-ayat tersebut menunjukkan bahwa Islam tidak mengajarkan sikap pasif, melainkan mendorong etos kerja yang produktif dan bertanggung jawab.³⁵

Namun demikian, produktivitas dalam Islam tidak berhenti pada aspek usaha semata. Al-Qur'an juga menekankan pentingnya tawakal sebagai bentuk penyerahan hasil kepada Allah setelah seluruh ikhtiar dilakukan secara optimal. Dalam QS. Ali Imran [3]: 159, Allah memerintahkan manusia untuk bertawakal setelah memiliki tekad dan melakukan perencanaan yang matang. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan manusia, tetapi juga berada dalam ketentuan Allah Swt.³⁶

Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini menawarkan model integrasi ikhtiar dan tawakal sebagai landasan produktivitas Islami yang terdiri atas empat tahapan utama. Tahap pertama adalah niat yang benar, yaitu menjadikan setiap aktivitas produktif sebagai bagian dari ibadah dan pengabdian kepada Allah. Dalam Islam, nilai suatu pekerjaan tidak hanya diukur dari hasilnya, tetapi juga dari tujuan dan niat yang melandasinya.³⁷

Tahap kedua adalah ikhtiar maksimal, yaitu mengoptimalkan kemampuan, pengetahuan, dan sumber daya yang dimiliki untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Pada tahap ini, seorang muslim dituntut untuk menunjukkan etos kerja yang tinggi, disiplin, serta tanggung jawab dalam melaksanakan tugas-tugas kehidupannya. Ikhtiar yang maksimal merupakan bentuk implementasi dari perintah Al-Qur'an untuk senantiasa berusaha dan melakukan perubahan ke arah yang lebih baik.³⁸

Tahap ketiga adalah evaluasi dan perbaikan berkelanjutan (*continuous improvement*). Islam mengajarkan pentingnya muhasabah atau introspeksi diri terhadap setiap usaha yang telah dilakukan. Melalui evaluasi, individu dapat mengetahui kekurangan, memperbaiki kesalahan, dan meningkatkan kualitas usahanya di masa mendatang. Dengan demikian, produktivitas tidak hanya berorientasi pada hasil akhir, tetapi juga pada proses

³³ Rini Maharini dkk., "Harmonisasi Antara Dunia dan Akhirat: Kajian Kritis terhadap Fenomena Hustle Culture pada Generasi Z dalam Perspektif Al-Qur'an," *KACA: Jurnal Dialogis Ilmu Ushuluddin*, Vol. 15, No. 1 (2025), hlm. 150–156.

³⁴ Erin Griffith, *Hustle Culture and the New American Dream* (New York: Penguin Books, 2020), hlm. 23–30.

³⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 13 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 430–432; Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, Jil. 14 (Damaskus: Dar al-Fikr, 2009), hlm. 560–563.

³⁶ Abu Ja'far al-Tabari, *Jami' al-Bayan fi Ta'wil al-Qur'an*, Jil. 7 (Beirut: Muassasah al-Risalah, 2000), hlm. 560–562.

³⁷ Imam nawawi, *Riyadhus Shalihin* (Beirut: Dar Ibn Kathir, 2005), hlm. 12–13.

³⁸ Ismail Ibn Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim*, Jil. 4 (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1998), hlm. 438.

pengembangan diri yang berkesinambungan.³⁹

Tahap keempat adalah tawakal, yaitu menyerahkan hasil akhir kepada Allah setelah seluruh usaha dilakukan secara optimal. Tawakal berfungsi sebagai penyangga spiritual yang membantu seseorang terhindar dari kecemasan berlebihan terhadap hasil yang belum tentu berada dalam kendalinya. Dengan tawakal, keberhasilan tidak melahirkan kesombongan, sedangkan kegagalan tidak menimbulkan keputusasaan.⁴⁰

Model integrasi tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

Niat yang Benar → Ikhtiar Maksimal → Evaluasi dan Perbaikan → Tawakal → Ketenangan dan Produktivitas Berkelanjutan.

Model ini menunjukkan bahwa produktivitas Islami tidak hanya bertujuan menghasilkan pencapaian material, tetapi juga membentuk keseimbangan antara keberhasilan duniawi dan ketenangan batin. Dalam konteks Generasi Z yang hidup di tengah budaya kompetisi dan tuntutan produktivitas yang tinggi, model integrasi ikhtiar dan tawakal dapat menjadi alternatif paradigma yang lebih sehat dan berkelanjutan. Produktivitas tidak lagi dipahami sebagai keharusan untuk selalu berhasil, melainkan sebagai proses pengabdian kepada Allah yang dilakukan melalui usaha terbaik serta disertai sikap tawakal terhadap hasil akhirnya.⁴¹

A. Implikasi Penelitian.

Temuan penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan kurikulum pendidikan karakter berbasis nilai-nilai Qur'ani, khususnya dalam membentuk keseimbangan antara etos kerja dan kesehatan mental pada Generasi Z. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsep ikhtiar dan tawakal dalam Al-Qur'an tidak dapat dipahami sebagai dua konsep yang berdiri sendiri, melainkan sebagai satu kesatuan nilai yang saling melengkapi dalam membentuk perilaku seorang muslim. Temuan ini memberikan kontribusi teoretis terhadap pengembangan kajian tafsir maudhu'i dengan menunjukkan bahwa Al-Qur'an tidak hanya memuat ajaran normatif mengenai usaha dan penyerahan diri kepada Allah, tetapi juga menawarkan kerangka etis yang relevan untuk menjawab berbagai persoalan sosial kontemporer, termasuk fenomena *hustle culture* yang berkembang pada Generasi Z.⁴²

Secara akademis, penelitian ini memperluas ruang kajian tafsir tematik dengan menghubungkan ayat-ayat tentang ikhtiar dan tawakal dengan isu kesehatan mental dan produktivitas di era digital. Selama ini, kajian tentang ikhtiar dan tawakal lebih banyak dibahas dalam konteks teologis dan spiritual, sedangkan penelitian ini berupaya menempatkan kedua konsep tersebut sebagai paradigma yang dapat digunakan untuk membaca fenomena sosial modern. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa nilai-nilai Al-Qur'an memiliki relevansi yang kuat dalam memberikan solusi terhadap tantangan kehidupan masyarakat kontemporer.⁴³

Dari sisi praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi landasan bagi Generasi Z dalam membangun pola produktivitas yang lebih sehat dan seimbang. Di tengah budaya yang sering kali mengukur keberhasilan berdasarkan pencapaian materi, popularitas, dan tingkat produktivitas, integrasi ikhtiar dan tawakal menawarkan perspektif bahwa keberhasilan

³⁹ Abu Hamid al-Ghazali, *Ihya Ulum al-Din*, Jil. 4 (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2004), hlm. 381–385.

⁴⁰ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, Jil. 14 (Damaskus: Dar al-Fikr, 2009), hlm. 671–673.

⁴¹ Rini Maharini dkk., “Harmonisasi Antara Dunia dan Akhirat: Kajian Kritis terhadap Fenomena Hustle Culture pada Generasi Z dalam Perspektif Al-Qur'an,” *KACA: Jurnal Dialogis Ilmu Ushuluddin*, Vol. 15, No. 1 (2025), hlm. 150–156.

⁴² M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan, 2007), hlm. 11–15.

⁴³ Abdul Hayy al-Farmawi, *Al-Bidayah fi al-Tafsir al-Maudhu'i* (Kairo: Maktabah Jumhuriyyah, 1977), hlm. 52–58.

tidak hanya ditentukan oleh hasil akhir, tetapi juga oleh kualitas usaha dan orientasi spiritual yang melandasinya. Melalui pemahaman tersebut, individu dapat tetap berusaha secara optimal tanpa terjebak dalam tekanan psikologis yang berlebihan akibat tuntutan untuk selalu berhasil.⁴⁴

Implikasi lainnya adalah pada bidang pendidikan Islam. Konsep integrasi ikhtiar dan tawakal dapat dijadikan sebagai salah satu materi penguatan karakter bagi peserta didik, khususnya Generasi Z yang hidup dalam lingkungan digital yang kompetitif. Nilai ikhtiar dapat membentuk sikap disiplin, tanggung jawab, dan etos kerja, sedangkan nilai tawakal dapat menumbuhkan ketenangan batin, rasa syukur, serta kemampuan menghadapi kegagalan secara lebih bijaksana. Dengan demikian, pendidikan Islam tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga pada pembentukan keseimbangan antara kecerdasan intelektual, emosional, dan spiritual.⁴⁵

Selain itu, model integrasi ikhtiar dan tawakal yang dihasilkan dalam penelitian ini berpotensi menjadi alternatif paradigma produktivitas Islami yang dapat diterapkan dalam kehidupan sosial dan dunia kerja. Model tersebut menekankan pentingnya niat yang benar, usaha yang maksimal, evaluasi diri secara berkelanjutan, serta tawakal terhadap hasil yang diperoleh. Paradigma ini dapat membantu individu untuk tetap produktif tanpa mengabaikan kesehatan mental maupun hubungan spiritual dengan Allah Swt. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu kontribusi dalam membangun budaya kerja yang lebih manusiawi, seimbang, dan berorientasi pada kemaslahatan.⁴⁶

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam memahami hasil penelitian. Pertama, penelitian ini menggunakan pendekatan studi kepustakaan (*library research*) dengan metode tafsir maudhu'i sehingga sumber data yang digunakan terbatas pada ayat-ayat Al-Qur'an, kitab-kitab tafsir, serta literatur ilmiah yang berkaitan dengan konsep ikhtiar, tawakal, dan fenomena *hustle culture*. Oleh karena itu, penelitian ini belum melibatkan data empiris yang diperoleh secara langsung dari Generasi Z sebagai subjek penelitian.⁴⁷

Kedua, penelitian ini berfokus pada analisis konseptual mengenai integrasi ikhtiar dan tawakal dalam Al-Qur'an sehingga belum mengkaji secara mendalam variasi pengalaman dan kondisi psikologis Generasi Z yang dipengaruhi oleh faktor sosial, ekonomi, budaya, maupun lingkungan digital yang beragam. Padahal, fenomena *hustle culture* dapat muncul dalam bentuk dan intensitas yang berbeda pada setiap individu.⁴⁸

Ketiga, model Integrasi Ikhtiar dan Tawakal sebagai Landasan Produktivitas Islami yang dihasilkan dalam penelitian ini masih bersifat konseptual dan teoritis. Model tersebut disusun berdasarkan sintesis terhadap ayat-ayat Al-Qur'an dan pandangan para mufasir,

⁴⁴ Amanda Safitri, Siti Rahmatia, dan Narindra Diah, "Hustle Culture Among Gen Z University Student: Between Ambition and Burnout," *Proceeding International Symposium on Global Education, Psychology, and Cultural Synergy*, Vol. 1, No. 1 (2025), hlm. 448–455; Christina Maslach dan Michael P. Leiter, *The Truth About Burnout* (San Francisco: Jossey-Bass, 2016), hlm. 17–31.

⁴⁵ Murnia Andini Permatasari dkk., "Hustle Culture in Generation Z: Study of Thematic Hadith," *Wardah*, Vol. 25, No. 2 (2024), hlm. 120–138.

⁴⁶ Rini Maharini dkk., "Harmonisasi Antara Dunia dan Akhirat: Kajian Kritis terhadap Fenomena Hustle Culture pada Generasi Z dalam Perspektif Al-Qur'an," *KACA: Jurnal Dialogis Ilmu Ushuluddin*, Vol. 15, No. 1 (2025), hlm. 150–156.

⁴⁷ Abdul Hayy al-Farmawi, *Al-Bidayah fi al-Tafsir al-Maudhu'i* (Kairo: Maktabah Jumhuriyyah, 1977), hlm. 52–58.

⁴⁸ Amanda Safitri, Siti Rahmatia, dan Narindra Diah, "Hustle Culture Among Gen Z University Student: Between Ambition and Burnout," *Proceeding International Symposium on Global Education, Psychology, and Cultural Synergy*, Vol. 1, No. 1 (2025), hlm. 448–455.

sehingga efektivitas penerapannya dalam kehidupan nyata belum dapat diukur secara empiris. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan pendekatan lapangan (*field research*) untuk menguji implementasi model tersebut dalam membangun produktivitas yang sehat serta menjaga kesehatan mental Generasi Z di era digital.⁴⁹

Walaupun penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan, hal tersebut tidak mengurangi nilai kontribusinya dalam memperluas khazanah kajian tafsir tematik, terutama yang berkaitan dengan aktualisasi nilai-nilai Al-Qur'an dalam menjawab berbagai fenomena sosial masa kini. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pijakan awal bagi studi lanjutan yang lebih mendalam dan komprehensif melalui penggabungan pendekatan tafsir dengan metode penelitian empiris pada masa yang akan datang.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa ikhtiar dan tawakal merupakan dua konsep yang saling melengkapi dalam perspektif Al-Qur'an sehingga tidak dapat dipahami secara terpisah. Melalui analisis tafsir tematik terhadap ayat-ayat yang membahas kedua konsep tersebut, diperoleh pemahaman bahwa ikhtiar mencerminkan tanggung jawab manusia untuk berusaha secara sungguh-sungguh dalam menjalankan perannya sebagai khalifah di muka bumi. Sementara itu, tawakal menunjukkan sikap berserah diri kepada Allah Swt. setelah segala upaya dilakukan secara maksimal. Oleh karena itu, Al-Qur'an mengajarkan pola kehidupan yang seimbang, yaitu memadukan kesungguhan dalam berusaha dengan kepercayaan penuh kepada Allah, serta menolak baik sikap pasif yang fatalistik maupun orientasi kerja yang berlebihan.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa fenomena *hustle culture* yang berkembang di kalangan Generasi Z memiliki keterkaitan dengan nilai ikhtiar, terutama dalam hal etos kerja, pengembangan potensi diri, dan dorongan untuk mencapai produktivitas yang tinggi. Meskipun demikian, budaya tersebut juga berisiko memunculkan berbagai masalah psikologis, seperti stres, kecemasan, *fear of missing out* (FOMO), dan *burnout* apabila keberhasilan hidup semata-mata diukur berdasarkan tingkat produktivitas. Dalam situasi demikian, tawakal berfungsi sebagai landasan spiritual yang membantu menjaga keseimbangan mental dan emosional individu melalui keyakinan bahwa hasil dari setiap usaha pada akhirnya berada dalam kehendak dan ketetapan Allah Swt.

Berdasarkan analisis terhadap ayat-ayat Al-Qur'an serta berbagai penafsiran para mufasir, penelitian ini merumuskan sebuah model Integrasi Ikhtiar dan Tawakal sebagai Landasan Produktivitas Islami yang mencakup empat tahapan pokok, yaitu meluruskan niat, melakukan ikhtiar secara optimal, melaksanakan evaluasi dan perbaikan secara berkesinambungan, serta bertawakal atas hasil yang dicapai. Model tersebut merupakan kontribusi konseptual penelitian dalam menjawab fenomena *hustle culture* di kalangan Generasi Z, sekaligus menawarkan paradigma produktivitas yang menyeimbangkan antara pencapaian tujuan duniawi, pemeliharaan kesehatan mental, dan penguatan hubungan spiritual dengan Allah Swt.

Dengan demikian, integrasi antara ikhtiar dan tawakal dalam Al-Qur'an tidak hanya memiliki relevansi sebagai prinsip normatif dalam ajaran Islam, tetapi juga mengandung nilai praktis yang penting dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan kontemporer. Nilai-nilai tersebut dapat dijadikan sebagai pedoman etis dan spiritual bagi Generasi Z untuk tetap aktif dan produktif, memiliki daya saing yang baik, serta mampu menjaga keseimbangan antara kerja keras, kesehatan mental, dan ketenteraman jiwa di tengah

⁴⁹ John W. Creswell dan J. David Creswell, *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*, 5th ed. (California: Sage Publications, 2018), hlm. 14–17.

perkembangan dan dinamika era digital yang semakin kompleks.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Farmawi, Abdul Hayy. *Al-Bidayah fi al-Tafsir al-Maudhu'i*. Kairo: Maktabah Jumhuriyyah, 1977.
- Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya' 'Ulum al-Din*. Jilid 4. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2004.
- Al-Nawawi, Yahya bin Syaraf. *Riyadh al-Shalihin*. Beirut: Dar Ibn Kathir, 2005.
- Al-Tabari, Abu Ja'far Muhammad bin Jarir. *Jami' al-Bayan fi Ta'wil al-Qur'an*. Jilid 7. Beirut: Muassasah al-Risalah, 2000.
- Az-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Shari'ah wa al-Manhaj*. Jilid 4. Damaskus: Dar al-Fikr, 2009.
- Az-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Shari'ah wa al-Manhaj*. Jilid 14. Damaskus: Dar al-Fikr, 2009.
- Creswell, John W., dan J. David Creswell. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. 5th ed. California: Sage Publications, 2018.
- Griffith, Erin. *Hustle Culture and the New American Dream*. New York: Penguin Books, 2020.
- Ibn Kathir, Ismail bin Umar. *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim*. Jilid 4. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1998.
- Maharini, Rini, dkk. "Harmonisasi Antara Dunia dan Akhirat: Kajian Kritis terhadap Fenomena Hustle Culture pada Generasi Z dalam Perspektif Al-Qur'an." *KACA: Jurnal Dialogis Ilmu Ushuluddin* 15, no. 1 (2025): 144–156.
- Maslach, Christina, dan Michael P. Leiter. *The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It*. San Francisco: Jossey-Bass, 2016.
- Permatasari, Murnia Andini, dkk. "Hustle Culture in Generation Z: Study of Thematic Hadith." *Wardah* 25, no. 2 (2024): 120–138.
- Safitri, Amanda, Siti Rahmatia, dan Narindra Diah. "Hustle Culture Among Gen Z University Student: Between Ambition and Burnout." *Proceeding International Symposium on Global Education, Psychology, and Cultural Synergy* 1, no. 1 (2025): 448–455.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Vol. 13. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Shihab, M. Quraish. *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*. Bandung: Mizan, 2007.