

KONSEP KESEIMBANGAN HIDUP SEBAGAI SOLUSI BURNOUT DALAM AL-QUR'AN (Analisis Deskriptif QS. Al-Qashash Ayat 77)

Karina Nur Laila, M. Mukhid Mashuri

Universitas Yudharta Pasuruan, East Java, Indonesia
karinalaila187@gmail.com, mukhid@yudharta.ac.id

ABSTRACT:

Burnout is physical, mental and emotional exhaustion due to work demands that are often experienced in modern society. The impact is not only on productivity, but also on mental health, social relationships, and the quality of worship. QS. Al-Qashash(28):77 is one solution to overcome the burnout phenomenon. This verse encourages us to seek a balance between worldly and spiritual life by not overdoing it in living our lives, whether in work, worship, or interacting with others.

Keywords:

Burnout, Life Balance

PENDAHULUAN

Kehidupan yang sejahtera pasti banyak didambakan setiap manusia. Makna kesejahteraan dapat meliputi seluruh bidang kehidupan. Menurut Gasper, kesejahteraan digunakan untuk penilaian atau evaluasi situasi individu mengenai keadaan individu¹. Memiliki sebuah pekerjaan dapat menjadi salah satu cara kita untuk mewujudkan kesejahteraan hidup karena dengan bekerja kita dapat memenuhi kebutuhan sehari-hari dirinya dan juga keluarga melalui upah yang didapat dari hasil kerjanya.

Namun, Sudirman mengatakan pekerjaan yang dilakukan individu dapat menyebabkan timbulnya masalah baik internal maupun eksternal. Masalah internal seperti gangguan kesehatan, kurangnya istirahat, maupun emosi yang tidak terkontrol. Sedangkan masalah eksternal seperti pekerjaan yang menumpuk, adanya tekanan di tempat kerja, kurangnya rasa nyaman di tempat bekerja, karena hal ini akan mempengaruhi cara kerja karyawan dalam bekerja².

Gangguan kesehatan dan kurangnya istirahat menjadi gejala utama kelelahan fisik dan mental. Banyak dari para pekerja yang kelelahan fisik diobati dengan tidur atau istirahat yang cukup, banyak juga para pekerja yang kelelahan mental atau *burnout*. *Burnout* adalah istilah yang digambarkan untuk kondisi emosional seseorang yang merasa lelah dan jenuh secara mental, emosional dan fisik sebagai akibat

¹ Gasper, D. (2004). Human Well-Being: Concepts And Conceptualizations. Wold Institue For Development Economics Reseach, 2.

² Sudirman. (2018). Stres Kerja Dengan Keharmonisan Karyawan Dengan Karyawan. Jurnal Al-Qalb, 79-84.

tuntutan pekerjaan yang meningkat³. Fenomena ini sering dialami oleh individu yang tidak dapat mengelola beban kerja, tanggung jawab, dan waktu istirahat yang seimbang.

Selain itu, faktor *burnout* pada seseorang terjadi karena lingkungan kerjanya, kemunduran kualitas karyawan ini akan berakibat fatal bagi perusahaan, jika hal ini tidak diperhatikan oleh perusahaan maka akan merugikan perusahaan⁴.

Saat ini, fenomena burnout telah menjadi salah satu tantangan utama yang dihadapi masyarakat modern. Burnout tidak hanya memengaruhi produktivitas individu, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental, hubungan sosial, hingga kualitas ibadah. Banyak dari kita yang merasa kehilangan makna hidup akibat tekanan tersebut, sehingga mereka membutuhkan pendekatan yang mampu mengembalikan keseimbangan antara kebutuhan fisik, emosional, dan spiritual.

Islam sebagai agama yang sempurna telah memberikan panduan hidup yang komprehensif, seperti firman Allah dalam QS. Al-Qashash ayat 77:

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ
اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ ﴿٧٧﴾

Dari ayat di atas, diingatkan untuk tidak hanya mengejar kehidupan duniawi, tetapi juga mempersiapkan bekal untuk kehidupan akhirat. Contohnya tidak berlebihan dalam menjalani kehidupan, baik dalam bekerja, beribadah, maupun berinteraksi dengan sesama. Agama Islam juga menyarankan kita untuk menjalankan kegiatan yang dapat berguna untuk diri sendiri dan orang lain secara seimbang, tanpa berlebihan, guna menjaga keseimbangan hidup. Bagi umat Muslim, menjaga keseimbangan hidup tidak hanya menjadi sebuah tuntutan moral, melainkan juga suatu kewajiban yang harus kita laksanakan dalam kehidupan sehari-hari.

Sebenarnya beberapa kajian atau mengenai *burnout* sudah banyak dilakukan, di antaranya penelitian Mifathul Jannah yang membahas tentang independen motivasi kerja dan burnout secara simultan (bersama-sama) berpengaruh terhadap variabel kinerja karyawan PT.Vinilon Building. Berdasarkan hasil uji pada variabel motivasi kerja secara persial menunjukkan bahwa memiliki pengaruh terhadap variabel kinerja karyawan PT.Vinilon Building. Sedangkan berdasarkan hasil uji pada variabel burnout secara persial menunjukkan bahwa memiliki pengaruh yang terhadap variabel kinerja karyawan PT.Vinilon Building⁵.

³ Hariyadi. 2006. Burnout Pada Kepustakawan: Perpustakaan dan Informasi Dalam Konteks Budaya. Universitas Indonesia: Depok

⁴ Deci Wahyu Purawati, Perbedaan Burnout Pada Karyawan Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Ekstrovert Introvet, 2015, Pekanbaru, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, hal. 2

⁵ Miftahul Jannah, Pengaruh Motivasi Kerja dan Burnout terhadap Kinerja Karyawan (Studi Kasus pada PT. Vinilon Building 2021, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, hal. 76.

Hal sama juga dilakukan Fatin Sara dalam penelitiannya, yang menjelaskan kejenuhan kerja (burnout) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kinerja karyawan dengan besaran kontribusi pengaruh sebesar 83% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini⁶.

Sementara penelitian dengan pendekatan tafsir dilakukan oleh Nur Lailatul Lusiana, Zakiya Faridatul Fatimah, Sails Muna dan Ana Rahmawati, dengan judul "Keseimbangan Hidup dalam Al-Qur'an: Telaah Tafsir Tarbawy." Hasil penelitian mereka mengingatkan untuk tidak terjebak dalam materialisme yang berlebihan dan melupakan kewajiban spiritualnya. Kenikmatan di akhirat, meskipun tidak terlihat sekarang, jauh lebih baik dan kekal dibandingkan dengan kenikmatan dunia yang sementara⁷. Hal yang sama juga dilakukan dalam penelitian Fauziah Nurdin yang membahas tentang Islam dan Konsep Keseimbangan dalam Lini Kehidupan. Ia menyoroti dua arah yang saling bertentangan atau dua ekstrem yang saling bertolak belakang. Maka, solusi yang dikemukakan dalam penelitiannya adalah dengan mengambil jalan tengah, seperti sifat adil, kebaikan, istiqamah, kesatuan, keamanan dan kekuatan akan tegak, dan mengambil jalan tengah di antara dua ekstrem yang melampaui batas dan saling bertentangan merupakan bagian dari penyelesaian dalam berbagi persoalan hidup duniawi dan ukhrawi dengan dan harus melihat situasi dan kondisi tapi jangan lari dari kewajiban dan tetap berpihak pada kebenaran.⁸

Berbeda dengan penelitian yang sudah ada, maka penelitian ini mencoba untuk membahas keseimbangan hidup sebagai solusi fenomena burnout sebagaimana yang terdeskripsikan dalam QS. Al-Qashshah ayat 77 dengan menggunakan metode tafsir tahlili.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah pendekatan kualitatif yang mana jenis penelitian ini adalah library research, dengan menggunakan pendekatan deskriptif. Penelitian dengan jenis library research adalah bentuk pengumpulan data penelitian yang diperoleh dari sumber primer al-Qur'an dan sumber skunder berupa buku-buku referensi yang membahas tema yang sama dengan judul penelitian serta beberapa kitab tafsir sebagai rujukan, seperti Tafsir Al-Azhar, Tafsir Al-Munir dan Tafsir Ibnu Katsir. Adapun metode yang digunakan dalam menafsiri ayat yang dibahas adalah dengan menggunakan metode tafsir tahlili, dengan deskriptif analisis sebagai pisau analisisnya.

⁶ Fatin Sara, Pengaruh Burnout Kerja Terhadap Kinerja Karyawan di PT. Perkebunan Nusantara V Sei Galuh Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar, UIN Sultan Syarif kasim Riau 2021, hal. 48

⁷ Nur lailatul Lusiana dkk, "Keseimbangan Hidup dalam al-Qur'an: Telaah tafsir Tarbawy", *Jurnal of Universitas Islam Nahdlatul Ulama Jepara* Vol. 4 No. 3, Desember2024.

⁸ Nurdin, Fauziah. 2022. "Islam Dan Konsep Keseimbangan Dalam Lini Kehidupan." *Proceedings Icis 2021*(1): 509–19. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/icis/article/view/12702>

HASIL DAN PEMBAHASAN

Definisi Burnout

Burnout diperkenalkan pertama kali oleh Herbert Freudenberger (1973). Pada awalnya istilah ini digunakan oleh Freudenberger pada tahun 1960-an untuk merujuk pada efek penyalahgunaan obat terlarang yang kronis. “. . . a state of fatigue or frustration brought about by devotion to a cause, way of life, relationship that failed to produce the expected reward”.

Definisi ini menyatakan *burnout* sebagai suatu kondisi lelah atau frustrasi disebabkan karena kehidupan atau kegagalan mendapatkan sesuatu yang diharapkan. Individu awalnya berkomitmen dengan pekerjaannya dan mengalami penurunan seiring berjalannya waktu⁹.

Namun, seiring berjalannya waktu, burnout digunakan untuk menggambarkan kondisi kelelahan emosional seseorang. Selain itu, bisa dialami oleh siapa saja yang merasa kewalahan dengan rutinitasnya. Maslach dan Jackson mendefinisikan *burnout* sebagai berikut ini: “*burnout as a psychological syndrome of emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment that can occur among individuals who work with other people in some capacity*”, artinya *burnout* adalah sindrom psikologis terdiri dari tiga dimensi, yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian prestasi diri. Burnout sebagai respon terhadap ketegangan emosional yang terjadi karena berhubungan intensif dengan orang lain. Menurut Maslach hubungan tersebut merupakan hubungan asimetris karena terjadi antara pemberi dan penerima pelayanan¹⁰.

Sedangkan menurut Pines burnout merupakan kondisi emosional dimana seseorang merasakan kelelahan dan kejenuhan secara fisik akibat dari tuntutan tugas yang meningkat¹¹. Tidak hanya kelelahan secara emosional saja, *burnout* juga dialami seseorang sebagai respon terhadap situasi yang menuntut secara fisik dan mental.

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *burnout* merupakan suatu kondisi kelelahan mental, fisik, dan emosional yang terjadi karena tekanan yang berkepanjangan dan tidak tertangani dengan baik.

Definisi Keseimbangan hidup

Keseimbangan berasal dari kata “imbang” sebagaimana terdapat dalam KBBI artinya sama berat, sama kuat, sama banyak, sebanding dan sepadan¹². Sedangkan keseimbangan hidup dalam Islam disebut tawazun yang berarti menyeimbangkan segala aspek kehidupan tanpa condong pada salah satu aspek dengan berlandaskan pada Al-Qur'an dan Hadis.

⁹ Sutjipto, 2001. Apakah Anda Mengalami Burnout? Jurnal Pendidikan Penabur. No.01/Thn.I, hal 6-31.
http://www.depdknas.go.id/Jurnal/32/apakah_anda_mengalami_burnout.html.

¹⁰ Maslach, C, & Jackson, S.E. 1981. The measurement of experience burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2,99-113.doi.10.1002/job.4030020205.

¹¹ Christiana, E. (2020). Burnout Akademik Selama Pandemi Covid 19. Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, h. 15.

¹² Nurdin, Fauziah. 2022. “Islam Dan Konsep Keseimbangan Dalam Lini Kehidupan.” *Proceedings Icis 2021*(1): 509–19.
<https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/icis/article/view/12702>

Menurut Qardhawi umat Islam memegang prinsip keseimbangan sebagai karakteristik utama bagi agama mereka. Keseimbangan harus dijalani di dalam hidup karena itu adalah perintah Al-Quran. Keseimbangan dalam konteks ini adalah keseimbangan yang menyeluruh pada semua aspek kehidupan, seperti keseimbangan antara aspek ideologi dan praktis, keseimbangan antara roh dan materi antara akal dan hati, antara dunia dan akhirat, antara hak dan kewajiban, antara individu dan masyarakat dan sebagainya.¹³

Keseimbangan Hidup Sebagai Solusi Burnout Dalam Al-Qur'an

Islam sebagai agama yang sempurna telah memberikan panduan hidup yang komprehensif, termasuk bagaimana kita dapat menjaga keseimbangan dalam kehidupan. Menjaga keseimbangan dalam hidup merupakan suatu kebutuhan dasar yang sangat penting bagi setiap individu. Namun, terkadang dalam menjalani rutinitas sehari-hari, seringkali kita terperangkap dalam aktivitas yang memakan waktu dan tenaga sehingga cenderung mengabaikan upaya menjaga keseimbangan hidup.

Keseimbangan hidup dalam Islam dianggap penting karena memungkinkan individu untuk mengembangkan potensi spiritual dan material mereka secara seimbang. Prinsip-prinsip konsep keseimbangan hidup adalah menjaga harmoni antara berbagai aspek kehidupan.

Dalam Islam, kehidupan tidak hanya tentang memenuhi kebutuhan fisik dan material, tetapi juga tentang memenuhi kebutuhan rohani dan sosial. Oleh karena itu, keseimbangan hidup membantu kita untuk mencapai keselarasan dalam semua aspek kehidupan, termasuk hubungan dengan Tuhan, diri sendiri, keluarga, dan masyarakat. Selain itu, keseimbangan hidup dalam Islam juga membantu mencegah terjadinya perilaku ekstrem yang dapat merusak kesehatan fisik dan mental, serta memperkuat keberdayaan kita dalam menghadapi tantangan hidup.

Di era modern, salah satu tantangan yang sering kali dihadapi adalah *burnout* (kondisi kelelahan fisik, mental dan emosional akibat tekanan yang berlebihan). Salah satu solusi cara menangani *burnout* seperti dalam QS. Al-Qashash ayat 77 yang berbunyi:

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا حَسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ
الْمُفْسِدِينَ

Dijelaskan pada ayat ini bahwa segala sesuatu yang telah diciptakan oleh Allah swt adalah bentuk dari pemenuhan kebutuhan hidup manusia, namun dengan apa yang telah Allah swt. sediakan maka kita wajib untuk mengelola karunia tersebut sebagai bentuk tanggung jawabnya

¹³ Yusuf Qardhawi, "Karakteristik Islam Kajian Analitik". Terjemaha Rofi Munawwar dan Tujuddin. Surabaya: Risalah Gusti, 1994,145.

kepada Allah swt. yakni dengan tidak melakukan kerusakan dimuka bumi untuk pemenuhan kebutuhannya semata¹⁴.

Dalam Tafsir Ibnu Katsir QS. Al-Qashash ayat 77 ditafsirkan sebagai berikut: **وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا**

Maksudnya, gunakanlah harta yang berlimpah dan nikmat yang bergelimang sebagai karunia Allah kepadamu ini untuk bekal ketaatan kepada Tuhanmu dan mendekatkan diri kepada-Nya dengan mengerjakan berbagai amal pendekatan diri kepada-Nya, yang dengannya kamu akan memperoleh pahala di dunia dan akhirat.

وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا

dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi.

Yakni yang dihalalkan oleh Allah berupa makanan, minuman, pakaian, rumah dan perkawinan. Karena sesungguhnya engkau mempunyai kewajiban terhadap Tuhanmu, dan engkau mempunyai kewajiban terhadap dirimu sendiri, dan engkau mempunyai kewajiban terhadap keluargamu, dan engkau mempunyai kewajiban terhadap orang-orang yang bertamu kepadamu, maka tunaikanlah kewajiban itu kepada haknya masing-masing.

وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ

dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu.

Artinya, berbuat baiklah kepada sesama makhluk Allah sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu.

وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ

dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi.

Yaitu janganlah cita-cita yang sedang kamu jalani itu untuk membuat kerusakan di muka bumi dan berbuat jahat terhadap makhluk Allah.

إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan. (Al-Qashash: 77)

Sedangkan keseimbangan hidup QS. Al-Qashash ayat 77 dalam Tafsir Al-Azhar ditafsirkan oleh Buya Hamka sebagai berikut: harta benda merupakan pemberian Allah kepada hamba-Nya. Dengan adanya harta benda itu jangan sampai engkau tidak ingat bahwasannya setelah hidup engkau akan mati. Setelah kehidupan di dunia ini akan ada akhirat. Harta benda yang kita miliki sedikit ataupun banyak tidak akan dibawa ke akhirat. Oleh karena itu, manfaatkanlah harta benda yang telah diberikan Allah untuk kepentingan akhirat. Berbuat baiklah, nafkahkanlah rezeki yang telah Allah berikan itu dijalan

¹⁴ Nurjannah, Achmad Abubakar, and Halimah Basri. 2023. "Pembentukan Perilaku Konsumen Berkelanjutan: Kajian Surah." INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research 3(5): 5152-67.

kebaikan. Tetapi disisi lain hal keduniaan pun jangan dilupakan, tinggalah di tempat tinggal yang baik, gunakanlah kendaraan yang baik¹⁵.

Dalam Tafsir Al-Munir keseimbangan hidup QS. Al-Qashash ayat 77 dalam mencakup 4 unsur utama yakni menggunakan harta untuk taat kepada Allah dan rasul-Nya, tidak melupakan dan meninggalkan kehidupan dunia, berbuat baik kepada makhluk Allah sebagaimana Allah telah berbuat baik kepada makhluk-Nya. dan tidak berbuat kerusakan di dunia¹⁶.

Dari ketiga tafsir di atas dapat disimpulkan bahwa, QS. Al-Qashash ayat 77 mengajarkan kita pentingnya menjaga keseimbangan antara kehidupan dunia dan akhirat. Harta yang diperoleh harus digunakan untuk kebaikan dan mendekatkan diri kepada Allah, sambil tetap memenuhi kebutuhan duniawi yang halal. Selain itu, kita diingatkan untuk berbuat baik kepada sesama dan menjaga bumi dari kerusakan.

Keseimbangan hidup yang diajarkan dalam QS. Al-Qashash ayat 77 mengingatkan kita untuk tidak terjebak hanya pada kesibukan dunia. Allah memberi kita waktu untuk beribadah dan mendekatkan diri kepad-Nya sebagai jeda untuk meraih ketenangan dan menyegarkan pikiran tanpa memikirkan beban apapun. Dengan demikian, kita bisa mengatur waktu dengan bijak, menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan ibadah, sehingga terhindar dari rasa kelelahan dan *burnout*.

KESIMPULAN

Seseorang yang mengalami *burnout* seringkali merasa kelelahan (baik fisik, mental maupun emosional akibat tekanan berlebihan) atau kehilangan makna dalam hidup, sebagian besar karena ketidakseimbangan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Dalam QS. Al-qashash ayat 77 mengajarkan umat Islam pentingnya mengatur waktu agar tidak hanya fokus pada urusan duniawi, tetapi juga menjaga hubungan spiritual dan memprioritaskan kehidupan akhirat. Dengan adanya keseimbangan antara keduanya seseorang dapat meluangkan waktu untuk beribadah dan mendekatkan diri kepada Allah swt serta dapat merilexkan pikiran dari beban pekerjaan yang berlebihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Christiana, E. (2020). *Burnout Akademik Selama Pandemi Covid 19*. Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur.
- Purawati, Deci Wahyu. *Perbedaan Burnout Pada Karyawan Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Ekstrovert Introvet*, 2015, Pekanbaru, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

¹⁵ Nadya Syafa Chairunnisa, "Hedonisme DALAM AL-QUR'AN (STUDI ANALISIS TAFSIR AL-AZHAR DENGAN HERMENEUTIKA PAUL RICOEUR)" 2024, UIN Pof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto, hal. 50-51

¹⁶ 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).

- Sara, Fatin. Pengaruh Burnout Kerja Terhadap Kinerja Karyawan di PT. Perkebunan Nusantara V Sei Galuh Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar, UIN Sultan Syarif kasim Riau 2021.
- Gaspar, D. (2004). Human Well-Being: Concepts And Conceptualizations. Wold Institue For Development Economics Reseach.
- Hariyadi. 2006. Burnout Pada Kepustakawan: Perpustakaan dan Informasi Dalam Konteks Budaya. Universitas Indonesia: Depok.
- Maslach, C, & Jacson, S.E. 1981. The measurement of experience burnout. Jurnal of Occupation Behavior, 2,99-113.doi.10.1002/job.4030020205.
- Jannah, Miftahul.. Pengaruh Motivasi Kerja dan Burnout terhadap Kinerja Karyawan (Studi Kasus pada PT. Vinilon Building 2021, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Chairunnisa, Nadya Syafa. “Hedonisme DALAM AL-QUR’AN (STUDI ANALISIS TAFSIR AL-AZHAR DENGAN HERMENEUTIKA PAUL RICOEUR)” 2024, UIN Pof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
- Nurdin, Fauziah. 2022. “Islam Dan Konsep Keseimbangan Dalam Lini Kehidupan.” Proceedings Icis 2021(1): 509–19. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/icis/article/view/12702>
- Nurjannah, Achmad Abubakar, and Halimah Basri. 2023. “Pembentukan Perilaku Konsumen Berkelanjutan: Kajian Surah.” INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research3(5): 5152–67.
- Lusiana, Nur lailatul. dkk, “Keseimbangan Hidup dalam al-Qur’an: Telaah tafsir Tarbawy”, *Jurnal of Universitas Islam Nahdlatul Ulama Jepara* Vol. 4 No. 3, Desember 2024.
- Putra, A. (2018). Metodologi Tafsir. Jurnal Ulunnuha, 7(1), 41–66.
- 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 Keagamaan2 (3).
- Sudirman.. Stres Kerja Dengan Keharmonisan Karyawan Dengan Karyawan. Jurnal Al-Qalb, (2018).
- Sutjipto, 2001. Apakah Anda Mengalami Burnout? Jurnal Pendidikan Penabur. No.01/Thn.I, hal 6-31. http://www.depdiknas.go.id/Jurnal/32/apakah_anda_mengalami_burnout.html.
- Qardhawi, Yusuf. “Karekteristik Islam Kajian Analitik”. Terjemaha Rofi Munawwar dan Tujuddin. Surabaya: Risalah Gusti, 1994.