

ABSTRAK

Vinimuli Alifia Kirana (1221060107), 2026. *WORK-LIFE BALANCE DALAM PERSPEKTIF HADIS (Studi Tematik tentang Keseimbangan Hidup di Era Modern)*

Fenomena *workaholism* dan ketidakseimbangan hidup semakin marak terjadi di era modern, ditandai dengan meningkatnya kasus stres kerja, *burnout*, dan terabaikannya tanggung jawab spiritual serta keluarga. Meskipun konsep *work-life balance* (WLB) telah banyak dikaji dalam ranah psikologi dan manajemen, kajian yang secara langsung menggali landasan normatifnya dari hadis Nabi Muhammad SAW masih sangat terbatas. Penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) menginventarisasi hadis-hadis Nabi Muhammad SAW yang berkaitan dengan konsep keseimbangan hidup atau WLB beserta penjelasannya dalam kitab-kitab syarah hadis; (2) menjelaskan konsep WLB dalam pandangan ilmu modern serta fenomenanya di era modern; dan (3) menjelaskan relevansi hadis-hadis tentang keseimbangan hidup dengan konsep WLB di era modern.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (*library research*) dan metode tematik-konseptual hadis. Sumber data primer terdiri dari hadis-hadis dalam *Kutub al-Sittah* yang relevan serta dua teori WLB modern, yaitu teori Greenhaus & Allen (2011) dan *Work/Family Border Theory* oleh Clark (2000). Sumber sekunder meliputi kitab-kitab syarah hadis, di antaranya *Fath al-Bari* karya Ibn Hajar al-‘Asqalani, *‘Awn al-Ma‘bud* karya Syarf al-Haqq al-‘Azimabadi, dan *Tuhfat al-Ahwadzi* karya al-Mubarakfuri, serta literatur keislaman kontemporer yang relevan.

Hasil penelitian menunjukkan tiga temuan utama. Pertama, ditemukan 10 hadis relevan yang dikelompokkan ke dalam lima tema: etos kerja dan kemandirian, tanggung jawab terhadap keluarga, keseimbangan hak (Allah, diri, dan keluarga), moderasi, serta konsistensi dan kemampuan. Kedua, WLB dalam ilmu modern dipahami sebagai kemampuan individu mengelola peran pekerjaan dan kehidupan pribadi secara proporsional melalui tiga dimensi: *time balance*, *involvement balance*, dan *satisfaction balance*. Kedua teori modern ini mengakui pentingnya keseimbangan, namun belum menyentuh dimensi spiritual dan akuntabilitas ukhrawi. Ketiga, berdasarkan sintesis tematik terhadap pemaknaan ulama dalam kitab syarah, dirumuskan kerangka WLB Islami yang terdiri dari tiga dimensi: (1) *Tawazun al-Amanah* (keseimbangan amanah), yaitu pemenuhan hak Allah, diri, keluarga, dan masyarakat secara proporsional; (2) *Tawazun al-Taqqah* (keseimbangan kapasitas), yaitu prinsip beramal sesuai kemampuan dan menjaga keberlanjutan; serta (3) *Tawazun al-Ma‘na* (keseimbangan makna), yaitu kepuasan hidup yang bersumber dari kesadaran bahwa seluruh aktivitas dijalani sebagai ibadah kepada Allah. Kerangka WLB Islami ini berbeda dari teori modern dalam hal motivasi (spiritual, bukan sekadar psikologis), cakupan (mencakup dimensi vertikal kepada Allah di samping dimensi horizontal antar peran), dan akuntabilitas ukhrawi. Dengan demikian, WLB dalam perspektif hadis dapat didefinisikan sebagai kemampuan seorang Muslim untuk menjalani seluruh peran hidupnya secara proporsional, berkelanjutan, dan bermakna dalam kerangka pemenuhan amanah kepada Allah dan seluruh pihak yang berhak mendapatkan haknya.