

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Fenomena *workaholic* atau kecanduan bekerja semakin sering dijumpai dalam masyarakat modern. Banyak individu yang menghabiskan sebagian besar waktunya untuk pekerjaan, bahkan di luar jam kerja formal (Syafiqah & Natasya, 2025). Seperti lembur hingga larut malam, membawa pekerjaan ke rumah, atau memikirkan bisnisnya tanpa henti. Sebuah studi di Norwegia melaporkan bahwa sekitar 8,3% pekerja mengalami *workaholism*, dengan kecenderungan lebih besar pada kelompok usia muda (Andreassen dkk., 2014). Fenomena serupa juga terjadi di Indonesia. Penelitian terhadap 413 karyawan generasi Z di berbagai perusahaan menunjukkan bahwa kelompok muda menghadapi tantangan nyata dalam menjaga *work-life balance*. Hasil penelitian tersebut menegaskan bahwa keseimbangan hidup merupakan isu penting bagi para pekerja di tengah tuntutan kerja modern. (Arditya Afrizal Mahardika dkk., 2022). *Workaholic* sering muncul pada pribadi perfeksionis yang berorientasi hasil (Novella, 2022). Pola hidup ini mengabaikan kesehatan, keluarga, dan ibadah, sehingga memicu stres dan *burnout*.

Sebagai respon atas meningkatnya fenomena *workaholism* dan ketidakseimbangan hidup, para pakar manajemen dan psikologi memperkenalkan konsep *work-life balance* (WLB). Istilah ini pertama kali digunakan di Inggris selama tahun 1970-an untuk menggambarkan upaya menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan keluarga (Komari & Tanjungpura, 2018). Keseimbangan dalam kehidupan dan pekerjaan menjadi suatu kebutuhan bagi setiap individu agar tercipta kehidupan yang penuh makna dan berkualitas (Utami, 2017). Pada awalnya, WLB merupakan konsep untuk membuat keseimbangan yang lebih menitikberatkan pada keseimbangan pekerjaan-keluarga, namun dalam perkembangannya, konsep ini meluas mencakup berbagai aspek kehidupan, karena masalah keseimbangan tidak terbatas pada anggota keluarga, tetapi juga mencakup bidang lain dalam kehidupan individu. Untuk alasan ini, istilah WLB telah menggantikan apa yang awalnya dikenal

sebagai *Work-Family Balance* (Komari & Tanjungpura, 2018). Greenhaus & Allen (2003) mendefinisikan WLB sebagai kemampuan seseorang untuk mengelola berbagai peran penting dalam hidupnya, baik pekerjaan, keluarga, maupun aktivitas personal secara seimbang. Oleh karena itu, WLB dipahami sebagai sebuah konsep dinamis yang berkembang sesuai dengan kompleksitas kebutuhan manusia modern.

Seiring dengan meningkatnya perhatian akademik terhadap isu keseimbangan kehidupan kerja pada beberapa tahun terakhir, konsep ini menjadi fokus penting dalam berbagai kajian ilmiah, khususnya di tengah meningkatnya tekanan kerja dan kompleksitas kehidupan modern. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa ketidakseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan personal dapat berdampak pada kesehatan mental, produktivitas, serta kualitas hidup individu. Oleh karena itu, agama dan religiusitas mulai dipandang sebagai salah satu faktor yang berperan dalam membantu individu mengelola keseimbangan tersebut.

Salah satu penelitian yang mengkaji hubungan antara religiusitas dan WLB adalah penelitian yang dilakukan oleh Dewi, Madjid, dan Fauzan (2020). Dalam penelitiannya, Dewi dkk menegaskan bahwa religiusitas memiliki peran yang signifikan dalam membentuk keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi. Nilai-nilai religius yang dimiliki individu berkontribusi dalam membangun sikap pengendalian diri, makna hidup, serta kemampuan menghadapi tekanan kerja, sehingga individu lebih mampu menjaga keseimbangan antara tanggung jawab profesional dan kehidupan personalnya.

Praktik penerapan WLB menjadi semakin relevan di era modern yang ditandai dengan peningkatan tuntutan kerja, globalisasi, dan perkembangan teknologi digital. Ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan personal tidak hanya berdampak pada produktivitas, tetapi juga pada kesehatan fisik dan psikologis seseorang. Penelitian Fadilah, dkk. (2024) menunjukkan bahwa beban kerja berlebih, tenggat yang ketat, dan tuntutan profesional menyebabkan guru dan akademisi mengalami stres, kelelahan, hingga penurunan kualitas kesehatan fisik maupun mental. Namun, sejumlah penelitian juga menegaskan bahwa tercapainya WLB berdampak positif, baik individu maupun organisasi (Siradjuddin dkk., 2025).

Salah satu faktor yang mendukung tercapainya keseimbangan tersebut adalah dukungan teknologi, yang dapat meningkatkan produktivitas dan memfasilitasi keseimbangan peran antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Selain itu, organisasi yang memberikan ruang bagi karyawan untuk mencapai keseimbangan tersebut terbukti mampu meningkatkan loyalitas, motivasi, dan kinerja karyawan (Henry, 2009).

Hasil temuan empiris dari berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan secara konsisten bahwa keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dan performa kerja. Savigo dkk. (2023) dalam penelitiannya berjudul “*The Influence of Work-Life Balance on Job Satisfaction with Burnout as an Intervening Variable*” di PT Pesona Indonesia Plywood Industri menemukan bahwa WLB berpengaruh positif dan signifikan terhadap kepuasan kerja, serta berpengaruh negative terhadap tingkat *burnout*. Penelitian ini menegaskan bahwa keseimbangan hidup mampu menekan risiko kelelahan emosional dan meningkatkan rasa puas dalam bekerja. Penelitian serupa dilakukan oleh Karima (2023) terhadap dosen wanita di UIN KHAS Jember yang menemukan adanya korelasi negative yang signifikan antara *burnout* dan WLB, artinya semakin tinggi tingkat *burnout*, semakin rendah keseimbangan hidup yang dimiliki. Hasil ini penting karena menunjukkan bahwa perempuan, khususnya yang memiliki peran ganda di ranah profesional dan domestik, menghadapi tantangan besar dalam menjaga keseimbangan hidup.

Temuan lain oleh Galis & Puspitadewi (2023) di PT X juga memperkuat hubungan negatif antara WLB dan *burnout*, di mana karyawan dengan tingkat keseimbangan hidup yang lebih baik menunjukkan penurunan signifikan dalam stres kerja dan kelelahan psikologis. Sementara itu, penelitian Angkat dkk. (2023) di Bank Sumut Syariah KCP Katamso Medan menunjukkan bahwa WLB, etika kerja Islami, dan stres kerja secara simultan memengaruhi kinerja pegawai dengan loyalitas kerja sebagai variabel perantara. Hal ini menunjukkan bahwa keseimbangan hidup tidak hanya berdampak pada kesejahteraan individu, tetapi juga pada kinerja dan komitmen organisasi. Penelitian terbaru oleh Gibran dkk. (2024) di PT Pigeon Indonesia juga menegaskan bahwa WLB berpengaruh positif dan signifikan

terhadap produktivitas kerja, sekaligus mampu menekan dampak negatif stres kerja. Dengan demikian, berbagai penelitian di atas menunjukkan bahwa WLB memiliki peran krusial dalam menciptakan pekerja yang sehat secara mental, produktif secara profesional, dan loyal terhadap organisasi.

Berbagai penelitian di atas menunjukkan bahwa WLB memiliki implikasi luas terhadap kesejahteraan psikologis, kepuasan kerja, dan produktivitas organisasi. Namun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu masih berfokus pada aspek psikologis, manajerial, dan organisasional, seperti pengaruh WLB terhadap *burnout*, kepuasan kerja, dan kinerja pegawai (Angkat dkk., 2023; Galis & Puspitadewi, 2023; Gibran dkk., 2024; Karima, 2023; Savigo dkk., 2023). Kajian-kajian tersebut belum banyak mengangkat dimensi spiritualitas dan nilai-nilai religius yang berperan penting dalam membentuk keseimbangan hidup secara menyeluruh.

Dalam perkembangannya, beberapa peneliti mulai melihat WLB dari perspektif nilai Islam. Fatimah dkk. (2019) menekankan bahwa keseimbangan hidup dalam Islam didasarkan pada prinsip moderasi dan tanggung jawab terhadap peran dunia dan akhirat. Sementara itu Abubaker dkk. (2022) menyoroti pentingnya keseimbangan hidup dalam dunia bisnis modern, baik dari sisi teoritis sebagai pengembangan model keseimbangan yang adaptif, maupun praktis, seperti penerapan kebijakan kerja yang lebih fleksibel. Meskipun begitu, kedua penelitian tersebut belum menggali nilai-nilai spiritual Islam secara langsung dari sumber normatif seperti hadis.

Perspektif Islam mengenai keseimbangan hidup sejatinya telah lama ditekankan melalui ajaran hadis. Nabi Muhammad SAW menegaskan pentingnya menunaikan hak Allah, hak tubuh, dan hak keluarga secara proporsional agar kehidupan tidak condong pada salah satu aspek saja (Sus Shalawati & Ainur Rofiq Sofa, 2024). Dalam konteks aktivitas sehari-hari, bekerja dipandang sebagai bagian dari ibadah yang memiliki nilai spiritual, namun pelaksanaannya perlu disertai perhatian terhadap kesehatan diri dan hak keluarga agar etos kerja tetap seimbang dan tidak menimbulkan mudarat (Mulyadi, dkk., 2024). Prinsip keseimbangan ini juga tercermin dalam keteladanan Nabi Muhammad SAW yang menolak sikap

ekstrem dalam beribadah dengan menjalankan puasa sekaligus berbuka, shalat malam sekaligus beristirahat, serta menikah sebagai bentuk penjagaan terhadap keseimbangan peran sosial (Utami, 2017).

Upaya untuk mengaitkan nilai-nilai Islam dengan konsep WLB telah dilakukan oleh Muafi (2021). Pertama, melalui artikelnya *“Investigating the Dimensionality of Work Life Balance in Islamic Perspective (WLBIP): An Insight from Indonesia”* memperkenalkan konsep *Work-Life Balance in Islamic Perspective (WLBIP)* yang mencakup tiga dimensi utama keseimbangan hidup dalam Islam: (1) keseimbangan waktu dalam perspektif Islam (*Time Balance in Islamic Perspective*), (2) keseimbangan keterlibatan (*Involvement Balance in Islamic Perspective*), dan (3) keseimbangan kepuasan (*Satisfaction Balance in Islamic Perspective*). Konsep ini menegaskan bahwa keseimbangan hidup sejati dalam Islam tidak hanya berorientasi pada dunia kerja, tetapi juga meliputi keseimbangan antara aspek duniawi dan uhrawi. Namun, penelitian tersebut bersifat konseptual dan belum menelaah sumber normatif Islam secara langsung, seperti Al-Qur'an dan hadis. Dengan demikian, konsep yang dikembangkan belum memiliki landasan tekstual yang kuat, melainkan masih berorientasi pada pengembangan nilai-nilai Islam dalam ranah manajerial, bukan pada landasan tekstual keagamaan secara langsung. Kedua, penelitian lanjutan yang ditulis bersama Siswanti dan Anwar (2021) berjudul *“Work Life Balance in Islamic Perspective (WLBIP) and Its Impact on Organizational Citizenship Behavior in Islamic Perspective (OCBIP) and Service Performance”* menguji secara empiris pengaruh WLBIP terhadap perilaku kewargaan organisasi dan kinerja pelayanan pada Baitul Maal wat Tamwil (BMT) di Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai-nilai Islam seperti *ikhlas*, *amanah*, dan *itqan* mampu meningkatkan perilaku positif dan kinerja karyawan. Meskipun demikian, penelitian ini tetap berfokus pada aspek manajerial dan organisasi.

Keterbatasan dari kedua penelitian tersebut membuka celah penelitian (research gap) yang signifikan. Berbeda dengan Muafi (2021) yang menyoroti keseimbangan hidup dalam konteks manajemen dan perilaku organisasi, penelitian ini berupaya menggali konsep WLB dari perspektif hadis Nabi Muhammad SAW

dengan menggunakan metode tematik-konseptual. Penelitian ini tidak sekadar mengukur atau mengonseptualisasi keseimbangan hidup, tetapi menelusuri langsung ajaran Rasulullah SAW tentang keseimbangan antara hak Allah, hak tubuh, dan hak keluarga, serta relevansinya dengan kehidupan modern yang diwarnai fenomena *workaholism*. Pendekatan ini menghadirkan kebaruan ilmiah (novelty) dalam tiga aspek utama. Pertama, dari sisi objek kajian, penelitian ini menjadikan hadis Nabi Muhammad SAW sebagai sumber normatif utama dalam pemaknaan keseimbangan hidup. Kedua, dari sisi pendekatan penelitian, penelitian ini menggunakan metode tematik hadis untuk menafsirkan nilai-nilai keseimbangan hidup secara komprehensif. Ketiga, dari sisi kontribusi teoretis, penelitian ini menawarkan kerangka konseptual baru mengenai WLB berbasis hadis yang relevan dengan dinamika kehidupan modern.

Penelitian ini penting dilakukan karena fenomena ketidakseimbangan hidup modern tidak dapat diatasi hanya dengan pendekatan psikologis atau manajerial. Nilai-nilai spiritual dalam hadis menawarkan panduan hidup yang lebih utuh dan relevan dengan dinamika masa kini. Secara teoretis, penelitian ini berimplikasi pada penguatan konsep keseimbangan hidup dalam kerangka keilmuan Islam, khususnya dengan menjadikan hadis sebagai sumber nilai dasar yang dapat memperkaya teori WLB modern. Sedangkan secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman bagi umat Muslim, khususnya para pekerja dan lembaga Islam, dalam menerapkan keseimbangan hidup yang sejalan dengan ajaran Rasulullah SAW di tengah tuntutan kehidupan modern.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, diperlukan kajian yang komprehensif mengenai hadis-hadis yang berkaitan dengan keseimbangan hidup serta relevansinya dengan konsep work-life balance (WLB) di era modern. Oleh karena itu, penelitian ini dirumuskan dalam beberapa pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Apa saja hadis-hadis Nabi Muhammad SAW yang berkaitan dengan konsep keseimbangan hidup atau WLB, serta bagaimana penjelasannya dalam kitab-kitab syarah hadis?
2. Bagaimana konsep WLB dijelaskan dalam kajian ilmu modern serta fenomenanya di era modern?
3. Bagaimana relevansi hadis-hadis tentang keseimbangan hidup dengan konsep WLB di era modern?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditetapkan, penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai konsep keseimbangan hidup dalam perspektif hadis serta relevansinya dengan konsep work-life balance (WLB) di era modern. Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

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.
3. Menjelaskan relevansi hadis-hadis tentang keseimbangan hidup dengan konsep WLB di era modern.

D. Manfaat Penelitian

Setelah peneliti memaparkan tujuan penelitian di atas, peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis. Oleh karena itu, manfaat penelitian akan dipaparkan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi substansial terhadap khazanah kajian hadis dengan menghadirkan kajian tematik mengenai konsep keseimbangan hidup atau WLB. Selama ini kajian hadis umumnya berfokus pada aspek hukum dan ibadah ritual, sementara dimensi-dimensi yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis, kesehatan, dan kualitas hidup belum banyak dieksplorasi secara mendalam. Penelitian ini

menawarkan perluasan perspektif bahwa hadis juga dapat menjadi rujukan penting dalam menjawab isu-isu kehidupan modern.

Selain itu, penelitian ini berkontribusi dalam memperluas literatur interdisipliner antara studi Islam dan ilmu modern, khususnya psikologi dan manajemen. Integrasi ini memperlihatkan bahwa nilai-nilai Islam yang bersumber dari hadis dapat dipadukan dengan temuan akademik kontemporer, sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih utuh tentang keseimbangan hidup.

Penelitian ini juga memberikan sumbangan konseptual berupa kerangka WLB Islami yang dibangun melalui studi tematik hadis dan kajian pendukung. Kerangka ini diharapkan dapat menjadi rujukan dalam pengembangan teori di bidang kajian Islam maupun studi lintas disiplin yang membahas etika kerja, kesehatan mental, dan manajemen kehidupan.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman bagi individu dalam mengelola kehidupan yang seimbang antara kewajiban spiritual, profesional, dan personal. Prinsip-prinsip yang diperoleh dari studi tematik dan pemaknaan hadis dapat membantu individu mengatur waktu, menetapkan prioritas, serta menjaga kesehatan fisik dan mental. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberi arah praktis bagi mereka yang menghadapi tantangan berupa tekanan kerja, risiko *burnout*, atau kecenderungan *workaholism*.

Selain itu, penelitian ini juga relevan bagi keluarga, karena keseimbangan hidup tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga pada kualitas relasi antar anggota keluarga. Dengan adanya pemahaman yang lebih baik tentang konsep keseimbangan hidup Islami, keluarga dapat membangun pola interaksi yang lebih harmonis, saling mendukung, dan selaras dengan nilai-nilai agama.

Manfaat lain dari penelitian ini adalah memberikan inspirasi bagi organisasi, perusahaan, dan lembaga pendidikan dalam menciptakan budaya kerja yang sehat dan produktif. Hasil penelitian dapat menjadi dasar untuk merancang kebijakan yang memperhatikan keseimbangan antara tuntutan kerja

dan kebutuhan personal pegawai, seperti pengaturan jam kerja yang wajar, ruang untuk aktivitas spiritual, serta program pengembangan diri yang berkelanjutan. Dengan cara ini, organisasi tidak hanya meningkatkan kinerja, tetapi juga menciptakan lingkungan kerja yang lebih manusiawi dan bernilai.

Lebih luas lagi, penelitian ini dapat memberi kontribusi bagi masyarakat dalam menumbuhkan kesadaran akan pentingnya keseimbangan hidup. Dalam konteks sosial yang seringkali menekankan pencapaian materi, penelitian ini menghadirkan perspektif bahwa keberhasilan sejati tidak hanya diukur dari produktivitas kerja, tetapi juga dari kesejahteraan mental, keharmonisan keluarga, dan kedekatan spiritual. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan menjadi pijakan praktis bagi berbagai kalangan dalam membangun kehidupan yang lebih seimbang, sehat, dan bermakna.

E. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir adalah perpaduan antara asumsi-asumsi teoritis dan logis yang digunakan untuk menjelaskan atau mengenali variabel-variabel yang sedang diteliti, serta bagaimana interaksi di antara variabel-variabel tersebut. Struktur ini berperan sebagai landasan untuk memahami dan mengungkap fenomena atau isu yang menjadi pusat perhatian dalam penelitian (Ubudiyah Setiawati, 2011). Kerangka berpikir dalam penelitian ini didasarkan pada asumsi fenomena WLB yang terjadi di masyarakat modern tidak hanya dapat dijelaskan melalui teori psikologi dan manajemen, tetapi juga memiliki relevansi dengan ajaran Islam yang tertuang dalam hadis.

Fenomena kehidupan modern menunjukkan adanya kecenderungan *workaholism* yang berimplikasi pada ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kebutuhan personal. Hal ini terlihat dalam praktik lembur berkepanjangan, kesulitan memutuskan hubungan dengan pekerjaan di luar jam kerja, berkurangnya kualitas relasi keluarga, gangguan kesehatan fisik dan mental, serta penurunan kualitas ibadah. Persoalan tersebut tidak dapat dipandang semata-mata sebagai masalah teknis organisasi atau psikologis individu, melainkan juga terkait dengan nilai dan orientasi hidup. Dengan demikian, keseimbangan hidup perlu dipahami

melalui pendekatan yang tidak hanya bersifat psikologis dan sosial, tetapi juga berlandaskan pada nilai-nilai spiritual.

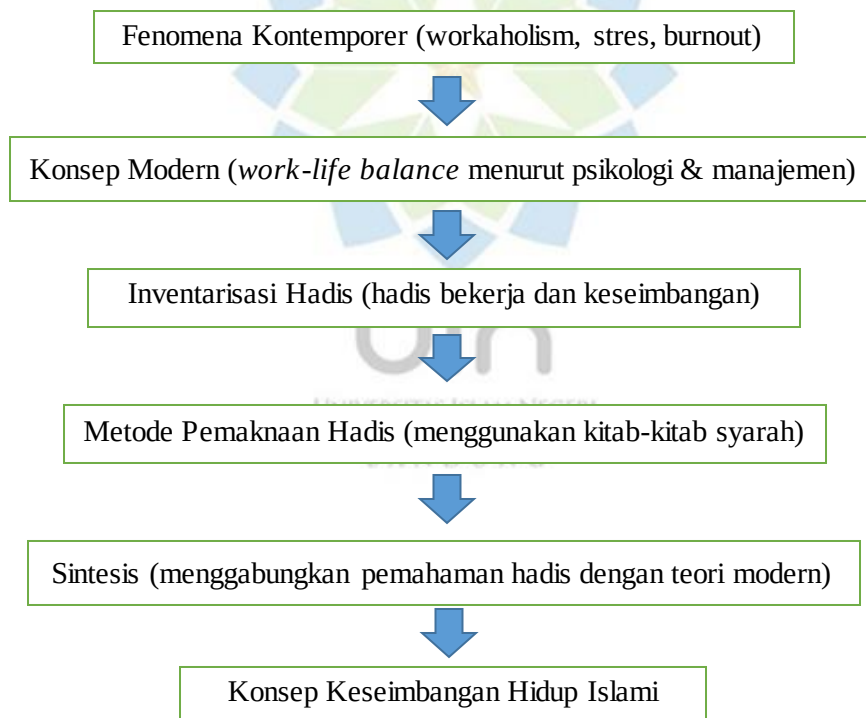
Kajian teori modern mengenai WLB menjadi rujukan awal dalam memahami persoalan ini. Beragam konsep yang dikemukakan para pakar, seperti definisi keseimbangan peran oleh Greenhaus & Allen (2011) dan *border theory* oleh Clark (2000) menunjukkan pentingnya keseimbangan hidup dalam konteks psikologi dan manajemen. Sejumlah temuan empiris juga menegaskan bahwa rendahnya keseimbangan hidup dapat menimbulkan dampak negatif, seperti stres, *burnout*, dan rendahnya kepuasan hidup. Selain itu, teori-teori modern menawarkan indikator praktis, seperti pengaturan waktu kerja, fleksibilitas, pemeliharaan kesehatan, serta kualitas relasi keluarga, yang dapat menjadi pijakan dalam membandingkan dan menilai relevansi teks hadis.

Perspektif Islam mengenai keseimbangan hidup telah lama ditegaskan melalui hadis Nabi Muhammad SAW. Hadis-hadis yang menekankan pemenuhan hak Allah, hak tubuh, dan hak keluarga; larangan sikap ekstrem dalam ibadah maupun bekerja; serta pandangan bahwa kerja adalah bagian dari ibadah, memberikan dasar normatif yang kuat bagi terciptanya harmoni hidup. Melalui pendekatan tematik-konseptual hadis, hadis-hadis tersebut dapat diinventarisasi dan dikelompokkan berdasarkan tema keseimbangan hidup, lalu dipahami kandungannya dengan merujuk pada kitab syarah. Dari proses ini dapat disusun prinsip-prinsip normatif Islam mengenai keseimbangan hidup yang menjadi dasar bagi pemahaman konsep WLB dalam perspektif hadis.

Tahap berikutnya adalah sintesis tematik, yaitu proses menghubungkan konsep WLB modern dengan nilai-nilai yang terkandung dalam hadis. Proses ini memungkinkan terjadinya penguatan makna, dimana indikator-indikator modern seperti manajemen waktu dan keseimbangan peran keluarga dipertegas oleh hadis tentang hak tubuh dan hak keluarga. Selain itu, sintesis ini menampilkan keunikan perspektif Islam melalui dimensi ukhrawi, niat ibadah, serta prinsip amanah dalam bekerja, yang memberikan landasan spiritual bagi konsep keseimbangan hidup. Dengan demikian, sintesis tematik ini menghasilkan konsep keseimbangan hidup

Islami yang selaras dengan nilai-nilai normatif hadis sekaligus relevan dengan konteks kehidupan modern.

Kerangka berpikir ini pada akhirnya bermuara pada paradigma bahwa hadis merupakan sumber utama nilai dan norma keseimbangan hidup, sedangkan teori modern berfungsi sebagai acuan konseptual untuk memahami indikator-indikatornya. Fenomena kontemporer menjadi ruang aktualisasi bagi nilai-nilai tersebut. Dari kerangka ini diharapkan lahir konsep keseimbangan hidup Islami yang komprehensif, mencakup dimensi duniawi seperti produktivitas, manajemen waktu, dan relasi sosial, serta dimensi ukhrawi berupa niat, amanah, dan keseimbangan ibadah, sehingga dapat diterapkan secara nyata dalam kehidupan individu maupun organisasi modern.



F. Hasil Penelitian Terdahulu

Sejumlah penelitian sebelumnya telah banyak mengkaji topik WLB dan hubungannya dengan berbagai aspek psikologis maupun kinerja kerja. Beberapa di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Al Fath Demas Savigo dkk (2023)

Penelitian berjudul “*The Influence of Work-Life Balance on Job Satisfaction with Burnout as an Intervening Variable*”. Penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan tiga utama, yaitu: bagaimana WLB memengaruhi kepuasan kerja, bagaimana *burnout* memengaruhi kepuasan kerja, serta apakah *burnout* berperan dalam menjelaskan hubungan antara WLB dan kepuasan kerja. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif melalui penyebaran kuesioner kepada karyawan PT Pesona Indonesia Plywood Industri dengan analisis jalur untuk melihat pola hubungan antar-variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin baik keseimbangan hidup seseorang, semakin tinggi kepuasan kerjanya. Selain itu, *burnout* terbukti memengaruhi hubungan tersebut, dimana berkurangnya *burnout* menjadi jalur yang menguatkan pengaruh positif WLB terhadap kepuasan kerja.

Penelitian ini memiliki sejumlah kelemahan. Penelitian ini hanya melihat keseimbangan hidup dari sudut pandang psikologis dan kondisi kerja, tanpa mempertimbangkan bagaimana nilai keagamaan turut membentuk cara seseorang menafsirkan dan menjalani keseimbangan hidup. Ruang lingkup penelitian yang terbatas pada satu perusahaan juga membuat temuan sulit digeneralisasikan secara lebih luas. Dari segi implikasi, penelitian ini memberikan saran agar lembaga atau perusahaan berupaya menciptakan lingkungan kerja yang memberi ruang bagi pekerja untuk mengatur keseimbangan hidupnya guna mengurangi *burnout* dan meningkatkan kepuasan kerja.

Dilihat dari penelitian tersebut, kesamaannya dengan penelitian ini adalah adanya perhatian terhadap pentingnya keseimbangan hidup dalam menjaga kondisi psikologis dan kualitas kehidupan individu. Namun, penelitian sebelumnya hanya meninjau WLB dari sisi psikologis dan beban kerja.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini menggunakan hadis sebagai dasar untuk memahami WLB. Dengan demikian, kebaruan penelitian ini terletak pada penyajian konsep WLB sebagai nilai hidup Islami yang menuntut keseimbangan antara ibadah, pekerjaan, kesehatan dan kehidupan sosial.

2. Ulya Karima (2023)

Penelitian berjudul “*Burnout dan Work-Life Balance pada Dosen Wanita di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember*”. Penelitian ini berangkat dari pertanyaan apakah keseimbangan hidup yang baik dapat menurunkan tingkat kelelahan kerja. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan penyebaran kuesioner, kemudian dianalisis menggunakan teknik korelasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin baik keseimbangan hidup seorang dosen, semakin rendah tingkat burnout yang ia alami. Sebaliknya, jika keseimbangan hidup terganggu, tingkat kelelahan dan tekanan emosional cenderung meningkat. Kelemahan penelitian ini adalah ruang lingkup responden yang terbatas pada satu instansi dan fokus pembahasannya hanya pada aspek beban peran, tanpa menyoroti faktor nilai dan keyakinan yang mempengaruhi cara individu memaknai keseimbangan hidup. Implikasi penelitian ini adalah perlunya dukungan kebijakan kampus yang membantu dosen perempuan mengelola peran pekerjaan dan keluarga secara seimbang.

Dilihat dari penelitian tersebut, penelitian ini berbeda karena tidak hanya melihat keseimbangan hidup sebagai pengelolaan peran pekerjaan dan keluarga, tetapi menelaahnya dari perspektif hadis. Dengan demikian, penelitian ini mengisi celah yang belum dibahas, yaitu menjelaskan WLB sebagai nilai hidup yang memiliki dasar ajaran Nabi Muhammad SAW, bukan hanya strategi menghadapi stres pekerjaan.

3. Galis & Puspitadewi (2023)

Penelitian dari Universitas Negeri Surabaya yang berjudul “*The Relationship between Work Life Balance and Burnout in PT. X*”. Penelitian ini berfokus pada pertanyaan apakah keseimbangan hidup berhubungan dengan

tingkat *burnout* pada karyawan perusahaan tersebut. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan teknik pengumpulan data melalui kuesioner, kemudian dianalisis menggunakan korelasi untuk melihat hubungan antara kedua variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara WLB dan *burnout*. Semakin baik karyawan mengatur waktu dan porsi antara pekerjaan dan kehidupan pribadinya, semakin rendah tingkat kelelahan fisik, mental, dan emosional yang dialami. Sebaliknya, apabila keseimbangan hidup terganggu, risiko *burnout* meningkat cukup besar. Kelemahan penelitian ini terletak pada ruang lingkup responden yang terbatas pada satu perusahaan dan tidak mempertimbangkan faktor internal seperti nilai hidup atau landasan keyakinan yang turut membentuk cara seseorang memahami keseimbangan hidup. Implikasi dari penelitian ini adalah perlunya kebijakan kerja yang lebih fleksibel dan perhatian terhadap kesehatan mental karyawan untuk mencegah *burnout*.

Dilihat dari penelitian tersebut, penelitian ini memiliki fokus yang berbeda. Penelitian sebelumnya hanya menjelaskan hubungan WLB dan *burnout* dalam konteks dunia kerja modern. Sementara penelitian ini mengali keseimbangan hidup dari perspektif hadis, sehingga tidak hanya berbicara tentang pengaturan waktu atau strategi manajemen diri, tetapi juga tentang nilai hidup yang diajarkan agama. Disinilah letak gap penelitian ini, yaitu memberikan landasan normatif dan spiritual mengenai keseimbangan hidup atau WLB berdasarkan ajaran Nabi Muhammad SAW.

4. Rafika Afifah Angkat dkk. (2023)

Penelitian yang berjudul “*The Effect of Islamic Work Ethics, Work Strees, and Work Life Balance on Employee Performance with Work Loyalty as an Intervening Variable at Bank Sumut Syariah KCP Katamso Medan*” meneliti pengaruh etika kerja Islami, stres kerja, dan WLB terhadap kinerja pegawai dengan loyalitas kerja sebagai faktor yang turut berperan. Penelitian ini dilakukan pada pegawai dengan loyalitas kerja sebagai faktor yang turut berperan. Penelitian ini dilakukan pada pegawai Bank Sumut Syariah KCP Katamso Medan. Pertanyaan utama penelitian ini adalah apakah WLB bersama

dengan faktor lain dapat meningkatkan kinerja pegawai, dan bagaimana loyalitas kerja bekerja sebagai penghubung didalam hubungan tersebut. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif melalui penyebaran kuesioner, kemudian dianalisis menggunakan regresi untuk melihat pengaruh antar-variabel.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa etika kerja Islami, tingkat stres, dan WLB secara bersama-sama berpengaruh terhadap kinerja pegawai. WLB yang baik terbukti mampu meningkatkan loyalitas dan semangat kerja, sehingga berdampak pada peningkatan kerja. Sebaliknya, stres kerja yang tinggi menurunkan loyalitas dan kualitas kerja pegawai. Kelemahan penelitian ini adalah cakupan responden yang terbatas pada satu kantor cabang serta fokus analisis yang lebih menekankan aspek kinerja dan produktivitas, sehingga belum membahas bagaimana individu memaknai keseimbangan hidup secara personal atau nilai-nilai keagamaan yang mendasarinya. Implikasi dari penelitian ini menekankan bahwa organisasi perlu memperhatikan keseimbangan hidup agar kinerja karyawan tetap stabil dan berkelanjutan.

Dilihat dari penelitian tersebut, fokus penelitian ini berbeda. Penelitian sebelumnya menempatkan WLB sebagai faktor yang memengaruhi kinerja. Sedangkan penelitian ini menempatkan WLB sebagai nilai hidup yang memiliki dasar ajaran hadis, bukan secara strategi kerja. Oleh karena itu, penelitian ini mengisi kekosongan dalam kajian sebelumnya dengan menelaah keseimbangan hidup sebagai bagian dari akhlak dan panduan hidup yang bersumber dari Nabi Muhammad SAW.

5. Mohammad Fatih Gibran dkk. (2024)

Penelitian berjudul *“Pengaruh Work Life Balance Dan Stres Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Di PT Pigeon Indonesia”* bertujuan untuk menjawab pertanyaan apakah keseimbangan hidup dapat meningkatkan produktivitas dan apakah stres kerja berperan dalam memperlemah atau memperkuat hubungan tersebut. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pengumpulan data melalui kuesioner, kemudian dianalisis

menggunakan metode regresi untuk mengetahui besarnya pengaruh masing-masing variabel.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa WLB memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap produktivitas karyawan. Semakin baik seorang karyawan mengelola keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadinya, semakin tinggi kualitas dan konsistensi produktivitas yang ia hasilkan. Sebaliknya, stres kerja terbukti memiliki pengaruh negatif terhadap produktivitas. Karyawan dengan tingkat stres tinggi cenderung mengalami kelelahan mental dan penurunan fokus dalam bekerja. Kelemahan penelitian ini terletak pada ruang lingkup penelitian yang hanya terbatas pada satu perusahaan dan pengukuran WLB yang hanya berdasarkan indikator eksternal, tanpa menggali bagaimana nilai, keyakinan, atau orientasi hidup mempengaruhi cara individu mengelola keseimbangan hidupnya. Implikasi penelitian ini adalah perusahaan perlu merancang kebijakan yang mendukung keseimbangan hidup agar produktivitas tetap stabil.

Dilihat dari penelitian tersebut, penelitian terdahulu menjelaskan WLB dalam kaitannya dengan kinerja dan produktivitas kerja saja. Sementara penelitian ini menelusuri WLB dari perspektif hadis untuk menjelaskan bahwa keseimbangan hidup tidak hanya berkaitan dengan performa, tetapi merupakan nilai hidup yang memiliki dasar ajaran Nabi Muhammad SAW. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan menghadirkan pemahaman keseimbangan hidup yang berlandaskan prinsip ibadah dan kesadaran spiritual.

6. Muafi (2021)

Penelitian yang berjudul *“Investigating the Dimensionality of Work Life Balance in Islamic Perspective (WLBIP): An Insight from Indonesia”*. Penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan apakah konsep WLB dapat dirumuskan sesuai dengan nilai dan ajaran Islam, serta bagaimana dimensi-dimensi tersebut dapat dibuktikan secara empiris. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pengumpulan data menggunakan kuesioner yang disebarakan kepada manajer dan karyawan Baitul

Maal wa Tamwil (BMT) di Daerah Istimewa Yogyakarta. Target sampel penelitian ini adalah 200 responden dan 150 kuesioner yang kembali dianalisis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa WLB dalam perspektif Islam memiliki tiga dimensi utama, yaitu: (1) keseimbangan penggunaan waktu sesuai prioritas ibadah dan tanggung jawab dunia, (2) keseimbangan keterlibatan antara pekerjaan, keluarga, dan ibadah, serta (3) keseimbangan kepuasan batin dalam menjalankan kewajiban dunia dan akhirat. Dimensi-dimensi ini menunjukkan bahwa nilai keseimbangan hidup dalam Islam bersifat komprehensif dan tidak hanya berfokus pada pembagian waktu, tetapi juga kualitas keterlibatan dan ketenangan batin.

Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan. Kajian yang disajikan hanya menekankan pada perumusan sifat dan prinsip Islam, tanpa menelusuri dasar normatifnya secara langsung dari sumber primer seperti hadis Nabi Muhammad SAW. Selain itu, pendekatan kuantitatif yang digunakan tidak menggali pengalaman dan pemaknaan spiritual individu secara mendalam.

Dilihat dari penelitian tersebut, penelitian ini berbeda karena tidak hanya menjelaskan prinsip Islam tentang keseimbangan hidup, tetapi secara langsung menelusuri dan menafsirkan konsep keseimbangan hidup melalui studi tematik-konseptual hadis. Dengan demikian, penelitian ini mengisi gap berupa perlunya penjelasan normatif yang bersumber langsung dari ajaran Nabi Muhammad SAW.

Berdasarkan berbagai penelitian terdahulu tersebut, dapat disimpulkan WLB telah banyak dikaji dalam ranah psikologi, manajemen, dan studi empiris dengan hasil yang relatif konsisten: WLB berkontribusi positif pada kepuasan kerja, loyalitas, produktivitas, serta mampu menekan burnout dan stres kerja. Namun demikian, penelitian-penelitian tersebut masih terbatas pada perspektif psikologi dan manajemen modern. Belum banyak kajian yang secara khusus membahas WLB dalam perspektif hadis. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi celah tersebut melalui studi tematik hadis dengan pendekatan syarah, agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mencakup dimensi duniawi dan ukhrawi.

G. Sistematika Penulisan

Untuk memudahkan pemahaman terhadap alur penelitian, berikut sistematika penulisan dalam skripsi ini:

BAB I Pendahuluan. Bab ini berisi uraian mengenai latar belakang masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerangka berfikir, metode penelitian dan sistematika penulisan. Seluruh komponen ini disusun untuk memberikan gambaran awal mengenai urgensi dan arah penelitian yang dilakukan.

BAB II Tinjauan Pustaka. Bab ini berisi kajian teoritis dan penelitian terdahulu yang relevan. Pada bagian ini akan dibahas mengenai konsep *work-life balance* dalam psikologi dan manajemen modern, serta penelitian-penelitian sebelumnya yang menyinggung keterkaitannya dengan burnout, stres kerja, produktivitas, maupun kepuasan kerja. Bagian ini juga menguraikan posisi penelitian ini dibandingkan dengan penelitian terdahulu, sehingga terlihat kebaruan dari penelitian ini.

BAB III Metode Penelitian. Bab ini menjelaskan mengenai pendekatan dan metode penelitian, jenis dan sumber data, teknik pengumpulan data, serta teknik analisis data yang digunakan.

BAB IV Hasil dan Pembahasan. Bab ini merupakan inti penelitian yang membahas hadis-hadis terkait keseimbangan hidup serta relevansinya dengan konsep *work-life balance* dalam kehidupan modern. Bab ini terdiri dari tiga sub bab utama. Pertama, inventarisasi hadis-hadis yang berkaitan dengan keseimbangan hidup beserta penjelasan syarah dari para ulama. Kedua, pembahasan konsep WLB dalam ilmu modern menurut J. Greenhaus & Allen (2011) dan Clark (2000) serta fenomena ketidakseimbangan hidup di era modern. Ketiga, pemaknaan hadis-hadis tersebut secara kontekstual dan relevansinya dengan konsep WLB di era modern, yang diakhiri dengan sintesis tematik berupa perumusan kerangka WLB Islami.

BAB V Penutup. Bab ini berisi kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, serta saran-saran yang diajukan sebagai masukan untuk penelitian selanjutnya maupun bagi pihak-pihak yang berkepentingan.