



PENCEGAHAN *WORKAHOLIC* DI ERA TRANSFORMASI DIGITAL PERSPEKTIF AL-MUNAFIQUN 63:9

Nurlaila Adhayati

STAI Darul Ulum Kandangan, Indonesia

laila.adhahayati@gmail.com

Keywords

Digital Transformation; Workaholic; Al-Qur'an.

Abstrak

The rapid development of technology, information and communication (ICT) is driving digital transformation which has a significant impact on lifestyle and work culture. Although this transformation brings convenience, it also increases the risk of workaholicism or work addiction which has the potential to create an imbalance between life in this world and the afterlife. This phenomenon requires wise solutions to prevent and minimize its negative impacts. This research aims to explore the views of the Koran, especially Q.S Al Munafiqun/63:9, in providing solutions to prevent workaholics in the era of digital transformation. This research uses a descriptive analysis method with a library research approach. Data was obtained through an in-depth literature review of Al-Qur'an verses and studies related to the concept of workaholics and digital transformation. This research focuses on the analysis of relevant verses and interpretation of tafsir from various trusted sources. The research results show that the Qur'an, especially in Q.S Al Munafiqun/63:9, emphasizes the importance of balance between worldly life and the afterlife. This verse provides a warning not to get caught up in the busyness of the world which ignores spiritual obligations. The solutions offered include determining priorities and wise time management, so that a person can manage time for work, worship and social interaction in a balanced way. It is hoped that the implementation of these values can prevent the workaholic phenomenon and create a more harmonious and productive life, both in this world and the hereafter.

Transformasi Digital; Workaholic; Al-Qur'an.

Pesatnya perkembangan teknologi, informasi, dan komunikasi (TIK) mendorong transformasi digital yang berdampak signifikan pada gaya hidup dan budaya kerja. Meskipun transformasi ini membawa kemudahan, namun juga meningkatkan risiko workaholic atau kecanduan bekerja yang berpotensi menimbulkan ketidakseimbangan antara kehidupan dunia dan akhirat. Fenomena ini memerlukan solusi yang bijak untuk mencegah dan meminimalisir dampak negatifnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pandangan Al-Qur'an, khususnya Q.S Al Munafiqun/63:9, dalam memberikan solusi untuk mencegah workaholic di era transformasi digital. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analisis dengan pendekatan library research. Data diperoleh melalui kajian literatur yang mendalam terhadap ayat-ayat Al-Qur'an dan studi terkait konsep workaholic serta transformasi digital. Penelitian ini fokus pada analisis ayat-ayat yang relevan dan interpretasi tafsir dari berbagai sumber terpercaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Al-Qur'an, khususnya dalam Q.S Al Munafiqun/63:9, menekankan pentingnya keseimbangan antara kehidupan dunia dan akhirat. Ayat ini memberikan peringatan agar tidak terjebak dalam kesibukan dunia yang mengabaikan kewajiban spiritual. Solusi yang ditawarkan meliputi penentuan skala prioritas dan manajemen waktu yang bijak, sehingga seseorang dapat mengatur waktu untuk bekerja, beribadah, dan berinteraksi

sosial secara seimbang. Implementasi nilai-nilai ini diharapkan dapat mencegah fenomena workaholic dan menciptakan kehidupan yang lebih harmonis dan produktif, baik di dunia maupun di akhirat.

PENDAHULUAN

Pesatnya perkembangan zaman turut mendorong lajunya perkembangan di berbagai lini kehidupan. Salah satunya yaitu semakin berkembangnya teknologi, informasi, dan komunikasi (TIK). Perkembangan TIK menuntut semua aktor dalam kehidupan tidak gagap teknologi informasi. Sehingga, muncullah istilah digitalisasi. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, digitalisasi merupakan suatu proses pemberian atau pemakaian sistem digital. Didahului oleh digitalisasi, dimana proses tersebut merujuk pada penggunaan-penggunaan teknologi informasi yang sudah dalam bentuk digital menjadi poin utama adanya transformasi digital. Transformasi digital yang dapat kita lihat, rasakan, dan manfaatkan sedikit banyaknya telah memengaruhi gaya hidup (*life style*) dan budaya kerja (*work habit*). Kerja menjadi serba digital baik di perusahaan maupun instansi-instansi lainnya. Aspek positif yang dapat kita rasakan pada era transformasi digital adalah kemudahan dalam mengakses berbagai hal, baik untuk pekerjaan, pendidikan, bahkan untuk sekedar hiburan.

Selain dampak positif, era transformasi digital turut memberikan dampak negatif bagi orang yang tidak dapat membijakinya, salah satunya dalam dunia kerja. Kemudahan dalam dunia kerja yang serba digital memiliki peluang besar membuat seseorang terpacu untuk bekerja terus menerus. Sehingga, memicu munculnya *workaholic* atau gila kerja. *Workaholic* merupakan sebutan untuk orang yang memiliki *workaholism* atau kecanduan untuk bekerja terus menerus. Fenomena *workaholic* ini berdampak pada munculnya ketidakseimbangan antara kehidupan dunia dan akhirat seseorang. Mengapa demikian? terlalu sibuk mengerjakan berbagai hal yang menggunakan teknologi dapat membuat seseorang kesulitan dalam menyeimbangkan hidupnya. Hal ini membuat ia menjadi lalai dan acuh tak acuh dalam melaksanakan kewajibannya untuk beribadah, berinteraksi dengan keluarga dan orang sekitarnya.

Berdasarkan hal tersebut, terdapat permasalahan yang memiliki urgensi untuk dikaji yaitu perlu adanya solusi dalam menghadapi, mencegah, dan meminimalisir munculnya fenomena *workaholic* di era transformasi digital ini. Al Qur'an merupakan

pedoman hidup umat Islam yang dapat dijadikan rujukan dalam memecahkan permasalahan yang terjadi dalam setiap kehidupan. Walaupun di dalam Al-Qur'an tidak ada secara khusus memberikan pandangan tentang perkembangan teknologi dan proses transformasinya, akan tetapi nilai-nilai dan prinsip dalam Al-Qur'an dapat dijadikan landasan dalam menggunakan dan memanfaatkan perkembangan teknologi secara bijak untuk kemaslahatan manusia dan lainnya. (Zuhriyandi dan Malik Alfannaja, 2023).

Sebuah penelitian dengan *library research* oleh Rina Agustina berjudul *Era digital: Tantangan dan Peluang dalam Dunia Kerja* yang mengeksplorasi tentang tantangan yang dihadapi individu di era digital. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa pentingnya bagi seseorang untuk terus belajar dan beradaptasi dengan cepat serta kemampuan untuk menguasai teknologi dan mengembangkan keterampilan yang relevan sebagai kunci sukses dalam menghadapi perubahan yang terjadi di dunia kerja yang semakin digital. Berdasarkan penelitian yang telah disebutkan sebelumnya, karya tulis ilmiah yang dibuat penulis mempunyai persamaan dan perbedaan. Persamaan karya tulis ilmiah ini terletak pada suatu tema yang sama yaitu era transformasi digital. Sedangkan perbedaannya terletak pada analisis yang digunakan dimana penelitian ini penulis menjadikan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an sebagai rujukan utama. Solusi yang ditawarkan Al-Qur'an dalam mencegah dan meminimalisir *workaholic* salah satunya terdapat pada kandungan QS. Al Munafiqun/63:9.

Pada Karya Tulis Ilmiah Al-Qur'an (KTIQ) ini, penulis akan menjabarkan tentang solusi mencegah *workaholic* di era transformasi digital berdasarkan perspektif Al-Qur'an pada Q.S Q.S Al Munafiqun/63:9 supaya kita dapat melihat pandangan Al-Qur'an dalam menyikapi dengan bijak adanya transformasi digital dan memperoleh kebahagiaan dunia dan akhirat. *Aamiin*.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang dapat digunakan dalam karya tulis ilmiah ini adalah metode penelitian deskriptif analisis. Metode ini akan membantu dalam menganalisis pandangan Al-Qur'an terhadap *workaholic* di era transformasi digital dengan tetao fokus pada nilai-nilai Islam terutama dalam surah Al-Munafiqun 63:9. Penelitian ini

akan melibatkan analisis terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan, studi literatur terkait, serta pemahaman mendalam terhadap konsep *workaholic*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian *Workaholic*

Workaholic berasal dari bahasa inggris yang artinya gila kerja. *Workaholic* merupakan sebutan bagi seseorang yang memiliki *workaholism* atau kecanduan untuk bekerja terus menerus. *Workaholic* sendiri berbeda dengan bekerja keras. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia *workaholic* adalah kondisi seseorang yang menempatkan pekerjaan secara berlebihan sehingga membuat orang tersebut acuh tak acuh dengan aspek kehidupannya yang lain. Seorang yang *workaholic* selalu memprioritaskan pekerjaannya tanpa mengenal waktu dan tempat, dimanapun dan kapanpun. Mengutip jurnal yang ditulis oleh ahmad antoni (2017) dengan judul *Pengaruh Workaholism, Work Management, Dan Work Environment Terhadap Job Satisfaction (Studi Pada Bimbel Periwra Surabaya)* menjelaskan pendapat para ahli terhadap istilah *workaholic* ini salah satunya menurut levy (2015) bahwa *workaholism* menggambarkan gerakan yang dilakukan sendiri atau oleh sendiri yang berpusat pada ketagihan yang membentuk perilaku sosial seperti bekerja melampaui batas.

Ciri-ciri orang yang *workaholic* adalah pola bekerja dengan keras dan mengabaikan hal-hal yang berkaitan dengan kepentingan sendiri serta terobsesi untuk bekerja lebih lama dan lebih banyak, dan tidak kenal waktu. Kemudahan-kemudahan dari perkembangan teknologi di era transformasi digital sekarang tentu semakin memberi peluang seseorang menjadi *workaholic* sehingga perlu adanya solusi tepat dalam mencegah dan meminimalisir hal tersebut yang akan dikulik pada karya tulis ilmiah ini.

Pengertian Transformasi digital

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, transformasi adalah suatu bentuk perubahan rupa (bentuk, sifat, fungsi, dan sebagainya). Menurut Bakti Setiawan (2020) dalam buku yang berjudul *Transformasi Perkotaan Di Indonesia*, transformasi adalah suatu perubahan yang struktural yang disebabkan oleh berbagai faktor baik faktor internal maupun eksternal yang khusus dan mendasar, yang dapat terjadi dalam jangka

waktu yang relatif lama. Transformasi merupakan suatu perubahan yang terjadi baik pada individu seseorang atau suatu hal. Mengutip dalam buku yang berjudul *Transformasi Keberagaman Masyarakat Ngadas Dan Kebobang Gunung Kawi* Karya Faridila Anisatus Solikhah (2022:14) menyebutkan bahwa transformasi berasal dari kata transfor-ma-si yang memiliki arti perubahan atau peralihan. Transformasi dapat terjadi di berbagai bidang termasuk dalam dunia kerja.

Sedangkan digital atau yang lebih dikenal dengan istilah digitalisasi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah proses pemberian atau pemakaian sistem digital. Digitalisasi merupakan suatu proses perubahan dan penggunaan analog ke teknologi digital. Sejalan dengan pendapat tersebut dalam buku *UMKM dalam Digitalisasi Nasional* (2023:88) juga menyebutkan bahwa digitalisasi merupakan suatu proses konversi dari teknologi analog ke teknologi digital. Menurut Ritter dan Pedersen (2020) digitalisasi adalah meningkatnya ketersediaan data digital yang dimungkinkan oleh kemajuan dalam menciptakan mentransfer, menyimpan dan menganalisis data digital. Sedangkan menurut Srivastava (2017) digitalisasi adalah mengubah interaksi, komunikasi, fungsi dan model bisnis ke menjadi lebih digital.

Berdasarkan pengertian-pengertian tersebut, transformasi digital dapat diartikan sebagai suatu perubahan dan peralihan ragam digital yang menjadi suatu perubahan yang berhubungan dengan penerapan teknologi digital dalam segala aspek kehidupan manusia. Adanya transformasi digital membuat manusia menganggap penting untuk mengadopsi kemajuan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) dalam mengoptimalkan berbagai hal yang dilakukan dan memudahkan pemenuhan kebutuhan. Transformasi digital merupakan tahapan penggunaan dan kemampuan transformatif yang artinya seseorang sudah mulai beralih dari digitasi ke digitalisasi atau serba *online* atau lebih banyak berinteraksi dengan TIK. (Antika Wulandari, 2023).

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi yang begitu pesat memberikan dampak positif sekaligus menjadi tantangan tersendiri bagi orang-orang dalam menghadapinya. (Wida Fitria dan Ganjar Eka Subakti, 2022). Sehingga, dalam menghadapi perubahan, kita dituntut untuk bijak dalam menyikapinya terlebih lagi mengenai transformasi digital.

Ayat Al Qur'an tentang Pencegahan *Workaholic*

Karya tulis ilmiah ini menjadikan Al-Qur'an sebagai solusi dalam mencegah dan meminimalisir munculnya *workaholic* yaitu Q.S Al-Munafiqun/63:9 sebagai berikut.

Artinya: *"Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah harta bendamu dan anak-anakmu melalaikan kamu dari mengingat Allah, dan barangsiapa berbuat demikian, maka mereka itulah orang-orang yang rugi".*

Surah Al Munafiqun merupakan surah ke-63 pada juz ke-28 dalam Al-Qur'an. Surah ini berjumlah 11 ayat dan tergolong surah Madaniyah. surah Madaniyah adalah surah atau ayat-ayat Al Qur'an yang turun di kota Madinah atau setelah Rasulullah Saw. hijrah ke Madinah. Surah ini dinamakan Al Munafiqun karena memiliki arti orang-orang yang munafik dan menjelaskan ciri-ciri orang yang munafik kecuali pada ayat ke- 9 dan 10. (Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbah, 2002).

Dalam kitab At-Tafsir Al-Wasith, pada ayat tersebut Allah Swt. memperingatkan kaum mukminin agar tidak menyerupakan diri dengan kaum munafik. Allah Swt. berfirman, *"wahai orang-orang yang beriman! janganlah harta bendamu dan anak-anakmu melalaikan kamu..."* yakni wahai orang-orang yang membenarkan Allah Swt. dan Rasul-rasulNya, jangan sampai harta benda dan pengelolaan harta benda itu menyibukkan kalian dari mengingat Allah, yaitu tauhid, sholat, doa dan sebagainya seperti tasbih, tahmid, tahlil dan menunaikan kewajiban-kewajiban lain selain sholat. Barangsiapa yang bersenang-senang dengan dunia berikut segala kenikmatan dan keindahannya, lalu ia berpaling dari agama Allah dan ketaatannya, maka ia termasuk orang-orang yang merugi dengan kerugian yang sempurna. Yaitu orang-orang yang merugikan dirinya sendiri dan keluarganya pada hari kiamat, karena ia telah menjual sesuatu yang abadi dengan sesuatu yang fana lagi semu. (Wahbah Al Zuhaili, Tafsir Al Wasith, 2013).

Dalam kitab terjemah tafsir Al-Maragi juga menerangkan tentang ayat ini yang menerangkan bahwa *"janganlah seseorang itu disibukkan dengan pengurusan harta bendanya dan perhatian dengan urusan anak-anaknya sehingga orang tersebut lalai menjalankan hak-hak TuhanNya dan menunaikan fardhu-fardhuNya yang dituntut dari diri orang tersebut. Akan tetapi, berikanlah bagi dunia bagian dari perhatianmu, dan berikan pula untuk akhirat. Karena, kaum mukminin tidaklah dituntut menjadi kaum yang materialistis atau hanya mementingkan aspek-aspek duniawi dan tidak pula*

dituntut menjadi orang-orang spiritualis yang membersihkan dirinya dari kenikmatan kenikmatan hidup di dunia dan hanya menyibukkan diri untuk beribadah kepada Tuhan.” (Ahmad Mustafa Al-Maragi, Tafsir Al-Maragi, 1986).

Begitupun menurut Quraish Shihab dalam kitab tafsir Al-Mishbah yang menjelaskan bahwa ayat ini merupakan pengingat bagi kaum muslimin agar tidak lengah dan sibuk dengan urusan-urusan dunia, sibuk memperolehnya, berbangga-bangga dengan perolehannya dan sibuk menikmatinya sehingga lalai akan urusan akhirat, yang mana kata *dzikrillah* pada ayat ke-9 ini bukan hanya dititikberatkan aspek akhirat pada ibadah sholat saja tetapi mencakup juga dzikir secara lisan atau dzikir secara imum yaitu mengingat perintah dan laranganNya. (Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbah, 2002).

Menurut Ibnu Katsir menjelaskan bahwa pada ayat tersebut Allah Swt. memerintahkan kepada hamba-hambaNya yang beriman agar banyak mengingat Allah Swt. serta melarang mereka disibukkan dengan harta dan anak sehingga lalai dari mengingat Allah Swt. Kelalaian tersebut dapat merugikan diri sendiri di akhirat nanti. Hal serupa juga dijelaskan dalam hasil karya terbesar dari ulama ternama di Indonesia yaitu tafsir Al Azhar oleh Prof. Dr. H. Abdul Malik Karim Amrullah atau Buya Hamka. Dalam tafsir al azhar menyebutkan bahwa:

“Pertama harta, kedua anak-anak, kerap kali membuat orang menjadi bimbang dalam mengingat Allah Swt. Pikirannya jadi tertumpu semata-mata untuk mengumpulkan harta supaya kaya raya. Sejak zaman dahulu terutama sebelum manusia seramai ini, kemegahan dunia yang utama adalah harta benda, kekayaan, dan anak-anak keturunan. Keduanya menaikkan nilai harga seseorang di mata masyarakat. Meskipun banyak harta, belumlah dimuliakan orang kalau tidak ramai keturunan. Keturunan saja adalah membawa melarat, apalagi kalau keturunan sudah berkembang biak, padahal harta yang diwariskan tidak ada. Oleh sebab itu banyak orang yang pikirannya tertumpu untuk mencari harta sebanyak-banyaknya dan berkembang biak sebanyak-banyaknya. Sehingga lalai mengingat Allah Swt. Maka merugilah mereka. Karena mereka lupa bahwa kekayaan benda akan kosong artinya kalau tidak ada kekayaan jiwa dengan senantiasa ingat kepada Allah Swt. Yang akan dibawa ke akhirat hanyalah iman dan amal saleh, kalau tidak ada, artinya ialah rugi dan melarat.”

Dari kelima tafsir mengenai ayat tersebut, penulis menyimpulkan bahwa ayat tersebut menyebutkan dengan jelas dan tegas bahwa dalam perihal dunia terlebih lagi termasuk bekerja dengan tujuan mengumpulkan harta, mencari nafkah, ataupun mengisi waktu kita harus tetap menyeimbangkannya dengan perihal akhirat. Sehingga, jangan sampai kesibukan-kesibukan dunia melalaikan kita dari kewajiban kita sebagai umat muslimin seperti melaksanakan ibadah sholat, dzikir, doa, dan aspek *ukhrawi* lainnya sesuai dengan tuntunan perintah Allah Swt. Artinya, kita harus belajar untuk menyeimbangkan dan menentukan prioritas hidup serta belajar manajemen waktu supaya tidak muncul ketimpangan-ketimpangan dalam kedua aspek kehidupan.

Hal ini juga sejalan dengan kandungan salah satu ayat Al-Qur'an lainnya. Dalam QS. Al Qashash/28:77. menyebutkan *"Dan carilah (pahala) negeri akhirat dengan apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu, tetapi janganlah kamu lupakan bagianmu di dunia dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang membuat kerusakan"*. Wahbah Az-Zuhaili dalam kitab At Tafsir Al Wasith menerangkan tentang ayat ini yang menjelaskan kisah Qarun. Qarun merupakan salah satu kaum Nabi Musa yang terperdaya oleh kekayaan dengan mengira bahwa semua yang didapatkannya karena kecerdasan dan kepandaianya. Petunjuk Ilahi datang kepadanya untuk memberitahukan betapa pentingnya menggunakan dan memanfaatkan apa yang dimilikinya untuk kepentingan akhirat, memperbaiki kondisi dunia, berbuat baik, serta menjauhi semua kerusakan dan perusakan bumi. Akan tetapi, Qarun tidak merespon petunjuk tersebut, ia tetap berlaku sombong dan tinggi hati.

Allah Swt. berfirman seraya menjelaskan kisah Qarun pada ayat ke-77 yang menekankan bahwa Qarun mendapat lima nasihat oleh orang-orang yang mana nasihat tersebut salah satunya yaitu mereka tidaklah melarang Qarun untuk menikmati dunia, mereka berkata *"Jangan tinggalkan bagianmu dari kenikmatan dunia yang mubah, namun jangan kau sia-siakan usiamu tanpa melakukan amal shaleh, sebab hasil akhirat diraih di dunia. Bagian seseorang adalah usia dan amal baiknya, kerena itu tidak boleh di abaikan dan mencari yang halal hukumnya disyariatkan dengan memperhatikan ujung akhir dunia"*. (Wahbah Al-Zuhaili, Tafsir Al-Wasith, 2013).

Begitupun menurut Buya Hamka dalam Kitab Tafsir Al Azhar, bahwa harta benda itu adalah anugerah dari Allah Swt. Dengan adanya harta itu janganlah engkau lupa bahwa sesudah hidup ini engkau akan mati. Sesudah dunia ini akan pulang ke akhirat. Harta benda dunia ini sedikit atau banyaknya hanya semata-mata akan tinggal di dunia. Kalau mati kelak tidak sebuah jua pun yang akan dibawa ke akhirat. Sebab itu pergunakanlah harta ini untuk membina hidupmu untuk akhirat kelak.

Hal tersebut menjadikan ayat ke-77 Q.S Al-Qashash ini sebagai dalil yang tepat dan jelas mengenai pentingnya menyeimbangkan antara aspek kehidupan dunia dengan kehidupan akhirat. Berdasarkan tafsir Q.S Al-Qashash yang mendukung dan menguatkan ayat sebelumnya, penulis menyimpulkan bahwa kita diperbolehkan untuk tetap menikmati dunia dan melakukan berbagai hal akan tetapi kita harus tetap memerhatikan aspek akhirat, yang mana ketika kita hidup di dunia adalah saatsaat kita untuk turut menyiapkan kehidupan akhirat. Ketika kita mampu menyeimbangkan antara keduanya, harapannya kita dapat memperoleh kebahagiaan baik dunia maupun di akhirat. *Aamiin*.

Gagasan berbasis nilai-nilai yang terkandung dalam tafsir Q.S Al Munafiqun/63:9

Keseimbangan berasal dari kata imbang yang berarti memiliki takaran berimbang. (Ali Ashar, 2023). Keseimbangan hidup adalah tidak adanya penonjolan pada salah satu dalam kehidupan manusia. Kehidupan menitikberatkan pada dua aspek pokok yaitu aspek *duniawi* (dunia) dan aspek *ukhrawi* (akhirat). (M. Ma'ruf, 2019). Keseimbangan hidup antara *duniawi* dan *ukhrawi* menjadi salah satu kunci utama dalam menghadapi berbagai perubahan-perubahan di zaman sekarang seperti transformasi digital. Transformasi digital yang merupakan suatu perubahan atau peralihan ragam digital yang menjadi suatu perubahan yang berhubungan dengan penerapan teknologi digital dalam segala aspek kehidupan manusia.

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi yang begitu pesat memberikan dampak positif sekaligus menjadi tantangan tersendiri bagi orang-orang dalam menghadapinya. (Wida Fitria dan Ganjar Eka Subakti, 2022). Dalam menghadapi perubahan, kita dituntut untuk bijak dalam menyikapinya, terlebih mengenai transformasi digital. Transformasi digital merupakan tahapan penggunaan dan kemampuan transformatif yang artinya seseorang sudah mulai beralih dari digitasi ke

digitalisasi atau serba *online* atau lebih banyak berinteraksi dengan TIK. (Antika Wulandari, 2023). Adanya transformasi digital tentu memiliki dampak positif dan negatif. Contohnya dalam dunia kerja, ketika seseorang tidak mampu membijaki adanya transformasi digital maka dapat memicu munculnya rasa ketergantungan terhadap perangkat-perangkat digital yang dapat mengganggu aktifitas dan perhatian seseorang dengan hal selain dari perangkat digitalnya. Selain itu, juga muncul ketidakseimbangan *worklife*, yang mana tranformasi digital ini memperluas batasan-batasan pada kegiatan kerja profesional dengan kehidupan pribadi, dengan penggunaan perangkat yang selalu *online* membuat seseorang kesulitan untuk membedakan atau bahkan memisahkan antara pekerjaan dengan waktu bersantai. Hal itulah yang menjadi salah satu faktor utama munculnya *workaholic*. Fenomena *workaholic* ini bahkan dapat membuat seseorang lupa waktu untuk beribadah sehingga memicu kelalaian seseorang dalam memperhatikan waktu istirahat dan waktu untuk beribadah kepada Allah Swt.

Dalam menghadapi lajunya transformasi digital, solusi yang tepat yaitu dengan menerapkan nilai yang ada pada Al-Qur'an yaitu dengan menyeimbangkan kehidupan. Berdasarkan tafsir Q.S Al Munafiqun/63:9 pada pembahasan sebelumnya memberikan pandangan bahwa dalam menjalani kehidupan dunia kita juga harus tetap memperhatikan aspek kehidupan akhirat. Jangan sampai dengan sibuknya kita dengan perangkat digital, *worklife*, dan sebagainya membuat kita lalai akan aspek kehidupan akhirat seperti menjalankan kewajiban dalam mengikuti perintah-perintah dan menjauhi larangan-larangan Allah Swt. Keseimbangan hidup sebagaimana tafsir Q.S Al Munafiqun/63:9 sangat penting kiranya untuk kita terapkan dalam membijaki transformasi digital.

Hal ini, memberikan gambaran pada diri manusia bahwa ketika mereka mampu dalam menyeimbangkan hidupnya dan membijaki transformasi digital maka akan tercipta kehidupan yang memberikan dampak *positif* dalam peningkatan pribadi manusia untuk menjadi sosok *insan kamil* dan memiliki kompetensi yang mumpuni dalam pemanfaatan perkembangan dan penggunaan teknologi.

Workaholic Perspektif Al-Munafiqun 63:9

Al-Qur'an merupakan pedoman hidup umat Islam yang dapat dijadikan sumber rujukan utama dalam memecahkan berbagai permasalahan yang relevan di berbagai

zaman. Perubahan demi perubahan yang terjadi pada era transformasi digital turut berdampak pada perubahan budaya kerja yang menjadi serba digital. Kemudahan-kemudahan dalam dunia kerja inilah yang dapat menjadi pemicu seseorang menjadi *workaholic* atau gila kerja. *Workaholic* sendiri membawa dampak negatif pada aspek kehidupan manusia, seperti lupa waktu, lalai akan kewajiban dan memengaruhi aspek sosial seseorang.

Berdasarkan kajian nilai-nilai yang terkandung pada tafsir Q.S Al Munafiqun/63:9, penulis berpandangan bahwa konsep keseimbangan hidup yang dijelaskan dapat tafsir ayat tersebut dapat dijadikan suatu solusi dalam mencegah dan meminimalisir *workaholic* di era transformasi digital ini. Sikap yang dapat dilakukan dengan berpegangan pada nilai yang terkandung pada tafsir ayat tersebut yaitu sebagai berikut.

Menentukan Skala Prioritas, Berdasarkan perspektif tafsir Q.S Al Munafiqun/63:9, sangat penting kiranya kita menentukan, memperhatikan, dan mengatur prioritas hidup kita. Skala prioritas ini diterapkan untuk kita mengatur mana hal yang jauh lebih penting dan lebih diutamakan serta mampu manajemen waktu yang dapat digunakan untuk beribadah, me time, family time, dan work life sehingga dalam keseimbangan hidup melalui skala prioritas ini kita dapat memberikan hak-hak yang sesuai pada setiap lini kehidupan kita dalam pemanfaatan teknologi.

Kebijakan Manajemen Waktu, Manajemen waktu atau mengatur waktu perlu dilakukan agar kita mampu bertanggungjawab atas apa yang kita lakukan dalam kehidupan, selain mengatur waktu, kita juga perlu memerhatikan mengenai informasi-informasi yang kita dapatkan melalui TIK. Era digital memberikan akses informasi yang tidak hanya cepat tapi juga dapat menjangkau secara luas. (Muya Syaroh Iwanda Lubis, 2021). Bijak dalam manajemen waktu dan manajemen penggunaan teknologi digital yaitu seperti menjauhkan diri dari berbagai hal negatif dan memulai untuk memanfaatkan TIK dalam peningkatan kualitas diri dengan mengakses berbagai hal tentang ilmu pengetahuan, dan berbagai wawasan lainnya. Serta dapat menentukan mana waktu untuk bekerja, beristirahat, beribadah, dan sebagainya.

Dengan beracuan pada sikap-sikap tersebut dalam menyeimbangkan aspek dunia dan akhirat untuk mencegah dan meminimalisir *workaholic* di transformasi digital berdasarkan tafsir Q.S Al Munafiqun/63:9 dapat penulis simpulkan bahwa Islam

pada dasarnya sangat menjunjung umatnya dan merespon baik adanya kemajuan zaman. Adanya transformasi digital ini dapat menjadi suatu sarana kehidupan yang harapannya dapat diseimbangkan dengan aspek lainnya untuk dapat dijadikan suatu sarana yang meningkatkan kualitas *Insan Kamil*, insan yang sadar akan kemajuan teknologi namun tetap mampu memprioritaskan hal-hal yang lebih utama untuk diprioritaskan sehingga menghasilkan kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat. *Aamiin*.

KESIMPULAN

Nilai-nilai Al-Qur'an tidak hanya relevan dengan peristiwa masa lampau, namun juga relevan dengan masa sekarang pada era transformasi digital. Al-Qur'an dapat dijadikan sumber rujukan utama untuk mendapatkan solusi dalam menghadapi tantangan di era transformasi digital. Kemudahan yang ada di era transformasi digital turut memengaruhi budaya kerja yang menjadi serba digital. Hal tersebut dapat memicu munculnya fenomena workaholic atau gila kerja. Oleh karena itu, Al-Qur'an memberikan solusi dalam mencegah dan meminimalisir hal tersebut dengan konsep keseimbangan dunia dan akhirat pada tafsir Q.S Al Munafiqun/63:9 yaitu dengan menentukan skala prioritas dan manajemen waktu yang baik. Sehingga, kita dapat lebih bijak dalam menghadapi transformasi digital dan mampu menyeimbangkan kehidupan dunia dan akhirat serta terciptanya kehidupan yang bahagia.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'an dan Kitab Tafsir

Agama RI, Departemen. *Al-Qur'an dan Tafsirnya*. Jakarta. Widya Cahaya. 2011.

Bakar, Bahrin Abu, dkk. *Terjemah Tafsir Al Maragi*. Edisi Bahasa Arab. Semarang. CV. TOHA PUTRA. 1986.

Ar-Rifa'i, Muhammad Nasib. *Taisiru al Aliyyil Qadir li Ikhtisari Tafsir Ibnu Katsir Jilid 4*. Maktabah Ma'rifat, Riyadh. Cet. Baru 1989 M.

Az-Zuhaili, Wahbah. *At Tafsir Al- Wasith Jilid 3*. Darul Fikr, Syria.

Hamka, *Tafsir Al Azhar Jilid 6: Diperkaya dengan Pendekatan Sejarah, Sosiologi, Tasawuf, Ilmu Kalam, Sastra, Dan Psikologi*. Jakarta. Gema Insani. 2015.

_____. *Tafsir Al Azhar Jilid 9: Diperkaya dengan Pendekatan Sejarah, Sosiologi, Tasawuf, Ilmu Kalam, Sastra, Dan Psikologi*. Jakarta. Gema Insani. 2015.

Muhtadi, dkk. Terjemah At Tafsir Al Wasith (Al Qashash-An Naas) karya Prof. Dr. Wahbah Al-Zuhaili. Jakarta. Gema Insani, Cet.I.2013.

Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta. Lentera Hati, 2002.

Buku, Jurnal, dan Publikasi Ilmiah

Ashar, Ali, *Konsep Keseimbangan Hidup dalam Perspektif Al-Qur'an*. Al Fattah Jurnal SMA Al Muhammad Cepu, Vol.1 Issue (1) 2023.

Agustina, Rina. dkk. *Era Digital: tantangan dan Peluang dalam Dunia Kerja*. *Jurnal of Economics and Business* Vol. 1. No. 1 Juni 2023.

Fitria, Wida Dan Ganjar Eka Subakti. *Era Digital Dalam Perspektif Islam: Urgensi Etika Komunikasi Umat Beragama Di Indonesia*. *Jurnal Penelitian Keislaman*, Vol. 18, No.2, 2022.

Lubis, Muya Syaroh Iwanda. *Teknologi Informasi Dan Komunikasi Dalam Perspektif Islam*. *Jurnal Publik Reform UNDHAR MEDAN*. Edisi 8 Januari-Juni 2021.

Ma'ruf, M. *Konsep Mewujudkan Keseimbangan Hidup Manusia Dalam Sistem Pendidikan Islam*. *Jurnal Al-Ma'rifat* Vol. 4, No. 2, Oktober 2019.

Setiawan, Bakti. *Transformasi Perkotaan di Indonesia*. Deepublish, Desember 2020.

Wulandari, Antika. *Johanna Pink: Transformasi Digitalisasi Penafsiran Al-Qur'an Masa Kini Berbasis Media Sosial*. *Qudwah Qur'aniyah: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir*, Volume 1 Nomor 1 Tahun 2023.

Zuhriyandi, dan Malik Alfannaja. *Penafsiran Ayat-Ayat Tentang Teknologi dan Inovasi dalam Al-Qur'an: Implikasi untuk Pengembangan Ilmu Pengetahuan Era Modern*. J-CEKI: *Jurnal Cendekia Ilmiah*, Vol.2, No. 6, Oktober 2023.

Website

Al-Qur'an Kementerian Agama, <https://quran.kemenag.go.id/qur'an/surah/63> diakses pada Rabu, 24 April 2024 Pukul 19.56 WITA.

Al-Qur'an Kementerian Agama, <https://quran.kemenag.go.id/qur'an/surah/28> diakses pada Rabu, 24 April 2024 Pukul 19.56 WITA.

Kamus Besar Bahasa Indonesia, <https://kbbi.web.id/transformasi> diakses pada Rabu, 24 April 2024 Pukul 10.15 WITA.

Kamus Besar Bahasa Indonesia, <https://kbbi.web.id/workaholic> diakses pada Rabu, 24 April 2024 Pukul 10.19 WITA.

Kamus Besar Bahasa Indonesia, <https://kbbi.web.id/digitalisasi> diakses pada Rabu, 24 April 2024 Pukul 10.25 WITA.