



Integration of Economics Identity and the Concept of Hayatan Tayyibah to Address Hustle Culture: A Qur'anic Perspective

Al Fahrizal¹, Khofawati Khoiriyah²

^{1,2} Universitas PTIQ Jakarta, Indonesia

E-mail: alfahrizal@mhs.ptiq.ac.id¹, khofawatikhairiyah@mhs.ptiq.ac.id²

Abstract

Behind global economic growth lies a workforce that serves as its primary engine, yet is frequently trapped in hustle culture—a work culture that glorifies performative productivity at the expense of psychological well-being. This article identifies fundamental issues in modern work culture that establish incessant busyness as a standard for self-validation; meanwhile, the discourse on Islamic Work Ethic (IWE) tends to remain stagnant at a normative-spiritual level, emphasizing intention and reward without addressing the structural identity crisis of economic actors. Consequently, the economic identity of the Ummah becomes alienated from Qur'anic values and absorbed into the currents of secular materialism. This study aims to reconstruct the Qur'anic work ethic not merely as a theological obligation, but as a solution to the economic identity crisis. This research employs a qualitative method with a library research approach. Data collection was conducted through an inventory of Qur'anic verses related to well-being (specifically Q.S. An-Nahl: 97 and other relevant verses), alongside sociological literature on toxic productivity. Data analysis techniques utilize the Maudhu'i (thematic) Tafsir model by Al-Farmawi, paired with Content Analysis of authoritative commentaries (Tafsir Ibn Kathir and Tafsir Al-Maraghi). Specifically, this research dissects the concept of Hayatan Tayyibah using the analytical lens of Identity Economics by George Akerlof and Rachel Kranton to reformulate the utility function of Muslim workers. The findings indicate that Hayatan Tayyibah offers a reconstruction of economic identity based on Qana'ah (inner contentment) and Barakah (blessings), serving as stabilizing variables in the worker's utility function. In contrast to the exploitative nature of hustle culture, this concept integrates material and spiritual orientations, transforming the perception of work from a pursuit of external validation into a mentally healthy expression of servitude (ubudiyah). This article contributes a new theoretical framework for the development of Islamic Industrial Psychology and offers alternative human resource management policies that prioritize the psycho-spiritual sustainability of workers amidst the pressures of global capitalism.

Keywords: Islamic Hustle Culture, Hayatan Tayyibah, Economics Identity, Tafsir Maudhu'i, Mental Health.

Abstrak

Di balik pertumbuhan ekonomi global, terdapat kalangan pekerja yang menjadi roda penggerak utama, namun kerap terjebak dalam *hustle culture*—budaya kerja yang mengagungkan produktivitas performatif hingga mengorbankan kesejahteraan psikologis. Artikel ini mengidentifikasi permasalahan fundamental dalam kultur dunia kerja modern yang menjadikan kesibukan tanpa henti sebagai standar validasi diri; sementara wacana Etos Kerja Islam (*Islamic Work Ethic*) cenderung stagnan pada tataran normatif-spiritual yang hanya menekankan niat dan pahala, tanpa menyentuh krisis identitas pelaku ekonomi secara struktural. Akibatnya, identitas ekonomi umat teralienasi dari nilai-nilai Qur'ani dan terserap ke dalam arus materialisme



sekular. Artikel ini bertujuan untuk merekonstruksi etos kerja Qur'ani bukan hanya sebagai tuntutan teologis, tetapi sebagai solusi bagi krisis identitas ekonomi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan *library research* (studi pustaka). Metode pengumpulan data dilakukan melalui inventarisasi ayat-ayat Al-Qur'an terkait kesejahteraan (khususnya, Q.S. An-Nahl: 97, dan ayat lain terkait), serta literatur sosiologi tentang *toxic productivity*. Teknik analisis data menggunakan Tafsir Maudhu'i (tafsir tematik) model Al-Farmawi yang disandingkan dengan Analisis Isi (*Content Analysis*) terhadap kitab tafsir otoritatif (*Tafsir Ibnu Katsir* dan *Tafsir Al-Maraghi*). Secara spesifik, penelitian ini membedah konsep *Hayatan Tayyibah* menggunakan pisau analisis Teori Ekonomi Identitas (*Identity Economics*) dari George Akerlof dan Rachel Kranton untuk mereformulasi fungsi utilitas pekerja Muslim. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *Hayatan Tayyibah* menawarkan rekonstruksi identitas ekonomi yang berbasis pada *Qanaah* (kepuasan batin) dan keberkahan, yang berfungsi sebagai variabel penyeimbang (*stabilizer*) dalam fungsi utilitas pekerja. Berbeda dengan *hustle culture* yang bersifat eksploitatif, konsep ini mengintegrasikan orientasi material dan spiritual, mengubah persepsi kerja dari pencarian validasi eksternal menjadi ekspresi penghambaan yang menyehatkan mental. Kontribusi artikel ini adalah memberikan kerangka teoritis baru bagi pengembangan Psikologi Industri Islam dan menawarkan alternatif kebijakan manajemen sumber daya manusia yang memprioritaskan keberlanjutan psikospiritual pekerja di tengah gempuran kapitalisme global.

Kata kunci: Hustle Culture, Hayatan Tayyibah, Identity Economics, Tafsir Maudhu'i, Kesehatan Mental.

A. PENDAHULUAN

Dalam narasi pembangunan modern, pertumbuhan ekonomi sering kali dianggap sebagai ukuran utama kesuksesan sebuah bangsa. Secara umum, peningkatan Produk Domestik Bruto (PDB) dan akumulasi modal diyakini akan langsung meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Logika ini didasarkan pada asumsi bahwa semakin tinggi pendapatan, semakin besar peluang seseorang untuk memenuhi kebutuhannya, yang pada akhirnya semakin meningkat kebahagiaan. Namun, realitanya menunjukkan gambaran lain dari pertumbuhan tersebut, yaitu penurunan kesehatan mental, beban spiritual, dan hilangnya keharmonisan sosial.

Fenomena ini, oleh para ahli disebut dengan paradoks Easterlin, yang menyatakan bahwa peningkatan pendapatan negara tidak selalu diikuti oleh peningkatan kebahagiaan warganya.¹ Di Indonesia, meskipun pendapatan masih menjadi faktor kuat penentu

¹ Richard A. Easterlin, "Does Economic Growth Improve the Human Lot? Some Empirical Evidence Nations and Households in Economic Growth, Ed. Paul A. David Dan Melvin W. Reder (New York: Academic Press, 1974), 89-125.," in *Nations and Households in Economic Growth*, ed. Paul A. David and Melvin W. Reder (Academic Press, 1974).

kebahagiaan², namun konsekuensi psikologis berupa lonjakan tingkat stres, kelelahan emosional (*burnout*), serta kekurangan waktu berkualitas bersama keluarga mulai menggerus kesejahteraan subjektif masyarakat secara signifikan.³

Alih-alih mencapai kebahagiaan, manusia modern justru terjebak dalam fenomena hustle culture, budaya kerja berlebih yang mengaburkan batasan antara jam kerja formal dan kehidupan pribadi. Hustle culture memvalidasi eksploitasi diri sebagai indikator utama keberhasilan dan aktualisasi individu.⁴ Krisis identitas ini menjadi masalah krusial karena dampak destruktif yang ditimbulkannya. Pertama, secara psikis, pekerja mengalami kelelahan kronis (*burnout*), gangguan kecemasan (*anxiety*), dan depresi akibat tuntutan produktivitas performatif.⁵ Kedua, secara fisik, fenomena ini berujung pada risiko kesehatan serius hingga kematian akibat kelebihan beban kerja (*overwork*).⁶ Ketiga, terjadi alienasi diri di mana manusia kehilangan makna penghambaan (*ubudiyah*) karena seluruh waktunya terserap untuk mengejar validasi materialistik di bawah tekanan kapitalisme.⁷ Selain itu, data valuasi ekonomi terbaru menunjukkan bahwa Indonesia kehilangan potensi ekonomi yang signifikan akibat penurunan produktivitas tenaga kerja yang mengalami kecemasan dan depresi. Fakta bahwa 88,5% dari total kerugian ekonomi berasal dari hilangnya produktivitas yang

² Ellytahatin Indah Sekar Putri and Dwi Prasetyani, "New Evidence of Individual Level of Happiness in Indonesia: Does Easterlin Paradox Matter?," *Jurnal Ekonomi Dan Studi Pembangunan* 13, no. 1 (2021): 60, <https://doi.org/10.17977/um002v13i12021p060>.

³ Septy Dwi Bahari Putri, "Tinjauan Literatur: Hubungan Antara Work-Family Conflict Dengan Peningkatan Stres Kerja," *JURNAL KESEHATAN POLTEKKES KEMENKES RI PANGKALPINANG* 13, no. 1 (2025): 117-25, <https://doi.org/10.32922/jkp.v13i1.1142>.

⁴ Rowan Winslet, *The Hustle Culture Trap: The Myth of Success at Any Cost* (2025), <https://research.ebsco.com/linkprocessor/plink?id=147f08ca-1bcd-3287-9623-619121c9f41b>.

⁵ Muhammad Zahran Assariy et al., "Literature Review: The Influence of Hustle Culture on Mental Health," 2024, 020024, <https://doi.org/10.1063/5.0201952>.

⁶ Katsuo Nishiyama and Jeffrey V. Johnson, "Karoshi —Death from Overwork: Occupational Health Consequences of Japanese Production Management," *International Journal of Health Services* 27, no. 4 (1997): 625-41, <https://doi.org/10.2190/1JPC-679V-DYNT-HJ6G>.

⁷ Astrid Gabriela Ares and Paulus Dimas Prabowo, "Ketenangan Jiwa Di Tengah Budaya Gila Kerja 'HustleCulture': Refleksi Mazmur 131:1-3," *Pistis: Jurnal Teologi Terapan* 25, no. 1 (2025): 60-69, <https://doi.org/10.51591/pst.v25i1.165>.

membuktikan bahwa *hustle culture* justru menjadi bumerang bagi kemajuan ekonomi nasional.⁸

Sejumlah penelitian terdahulu telah berupaya membedah dinamika kerja dan spiritualitas ini dari berbagai sudut pandang. Syahril dkk. (2025) secara spesifik menyoroti dampak *hustle culture* terhadap kesehatan mental di Indonesia, menemukan bahwa fenomena ini memicu gangguan kecemasan (*anxiety*) dan obsesif-kompulsif (OCD) di kalangan pekerja muda yang takut tertinggal (*FOMO*).⁹ Penelitian lain oleh Maharini dkk. (2025) mencoba memberikan kritik teologis terhadap fenomena ini pada Generasi Z menggunakan perspektif Al-Qur'an, menyimpulkan bahwa keseimbangan dunia-akhirat adalah kunci mitigasi stres.¹⁰

Diskursus etos kerja Islam (*Islamic Work Ethic - IWE*) telah menawarkan banyak nilai luhur seperti kejujuran, dedikasi, dan niat ibadah.¹¹ Namun, literatur IWE yang ini masih menghadapi celah yang signifikan. Kajian masih bersifat normatif-spiritual, hanya menekankan pada aspek pahala dan etika individu tanpa menyentuh akar permasalahan secara struktural. Sementara itu, konsep *Hayatan Tayyibah* juga telah dikaji, misalnya oleh Santoso dkk. (2024), namun mayoritas studi masih meletakkan konsep ini dalam kerangka kesejahteraan material-fisik, seperti dalam konteks pembangunan perumahan Islami atau indikator makroekonomi kesejahteraan, belum menyentuh aspek rekonstruksi identitas mikro-ekonomi.¹² Maka dari itu, belum banyak kajian yang mampu mendialogkan teks suci dengan teori ekonomi mikro untuk merekonstruksi bagaimana identitas Muslim memengaruhi fungsi kepuasan (utilitas) mereka. Terdapat

⁸ Karen Arulsamy et al., "The Economic Burden of Anxiety and Depression in Indonesia: Evidence from a Cross-Sectional Web Panel Survey," *Frontiers in Public Health* 13 (2025): 1667726, <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1667726>.

⁹ Nurul Hafizah Syahril et al., "Pengaruh Hustle Culture Dan Fear Of Missing Out Terhadap Kepuasan Kerja Dengan Media Sosial Sebagai Variabel Moderasi Studi Kasus Pada Karyawan Kantoran Di Daerah Sudirman Central Business District Jakarta Selatan," *Management Studies and Entrepreneurship Journal* 6, no. 4 (2025), <https://doi.org/https://doi.org/10.37385/msej.v6i4.9313>.

¹⁰ Rini Maharini et al., "Harmonisasi antara Dunia dan Akhirat: Kajian Kritis terhadap Fenomena Hustle Culture pada Generasi Z dalam Perspektif Al-Qur'an," *KACA (Karunia Cahaya Allah): Jurnal Dialogis Ilmu Ushuluddin* 15, no. 1 (2025): 138–55, <https://doi.org/https://doi.org/10.36781/kaca.v15i1.825>.

¹¹ Abbas J. Ali and Abdullah Al-Owaidan, "Islamic Work Ethic: A Critical Review," *Cross Cultural Management: An International Journal* 15, no. 1 (2008): 5–19, <https://doi.org/10.1108/13527600810848791>.

¹² Budiyo Santoso et al., "Towards Prosperous Housing: Construction of An Islamic Housing Concept with A Hayatan Thayyibah Perspective," *Multifinance* 2, no. 1 (2024): 33–47, <https://doi.org/10.61397/mfc.v2i1.158>.

kebutuhan mendesak untuk melampaui anjuran moral semata dan menawarkan model perilaku ekonomi yang lebih resilien di tengah tekanan kapitalisme digital yang serba cepat.

Melalui kerangka ini, penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan menggunakan pisau analisis *identity economics* yang dipelopori oleh George Akerlof dan Rachel Kranton. Teori ini memasukkan variabel identitas ke dalam fungsi utilitas ekonomi standar. Dalam model ini, kepuasan seseorang tidak hanya ditentukan oleh konsumsi materi dan usaha kerja, tetapi juga oleh sejauh mana tindakan mereka selaras dengan norma identitas yang mereka anut. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk merekonstruksi identitas ekonomi Muslim melalui konsep Qur'ani *hayatan tayyibah*. Konsep ini, sebagaimana dijelaskan dalam Surah An-Nahl ayat 97, menawarkan standar kesejahteraan yang lebih stabil, mencakup ketenangan hati (*thuma'ninah*), keberkahan rezeki, dan orientasi jangka panjang dunia-akhirat.

Dengan mengintegrasikan *identity economics* dan *hayatan tayyibah*, penelitian ini berupaya merumuskan kembali etos kerja bukan sekadar sebagai anjuran moral, melainkan sebagai strategi untuk mencapai kesejahteraan holistik. Fokus utama penelitian ini adalah mengeksplorasi bagaimana identitas spiritual dapat berfungsi sebagai solusi fundamental bagi krisis kesehatan mental dan identitas pekerja modern.

B. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan *library research* (studi pustaka). Pendekatan ini dipilih karena objek kajian utama adalah teks-teks Al-Qur'an, literatur tafsir, serta teori ekonomi dan sosiologi. Penelitian ini bersifat deskriptif-analitis, di mana peneliti tidak hanya mengumpulkan data tetapi juga menganalisis hubungan antar konsep untuk membangun sintesis teoretis yang baru.

Sumber data penelitian ini dibagi menjadi dua kategori. Sumber data primer terdiri dari ayat-ayat Al-Qur'an yang menjadi fokus kajian, yaitu surah An-Nahl ayat 97 dan lain yang terkait. Sumber primer juga mencakup kitab-kitab tafsir representatif. Kemudian, sumber data sekunder meliputi literatur akademik tentang *hustle culture*,

kesehatan mental di tempat kerja, teori *identity economics*, serta jurnal-jurnal terkait *Islamic Work Ethic* dan literatur lain yang berkaitan.

Teknik analisis data menggunakan metode tafsir *maudhu'i* model Al-Farmawi. Adapun langkah-langkahnya meliputi: penetapan topik permasalahan; penghimpunan ayat-ayat yang berkaitan; penyusunan runtutan ayat sesuai dengan masa turunnya, disertai pengetahuan tentang asbab al-nuzul; memahami korelasi ayat-ayat tersebut; menyusun pembahasan dalam kerangka pembahasan yang utuh.¹³

Metode ini kemudian diperkaya dengan analisis isi (*content analysis*) untuk membedah konsep sosiologis *hustle culture* dan teori *identity economics*. Analisis ini bertujuan untuk mendialogkan teks suci dengan realitas modern, sehingga menghasilkan pemahaman yang kontekstual dan solutif. Secara spesifik, analisis ini akan membedah konsep *hayatan tayyibah* bukan hanya sebagai terminologi agama, tetapi sebagai variabel ekonomi yang dapat dimasukkan ke dalam fungsi utilitas pekerja, menantang fungsi utilitas neoklasik yang hanya berbasis pada konsumsi materi.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hustle Culture sebagai Ideologi: Krisis Makna dan Alienasi Identitas Ekonomi

Fenomena *hustle culture* telah berkembang melampaui sekadar tren kerja menjadi ideologi yang mendominasi kesadaran kolektif masyarakat modern, termasuk di Indonesia. Di balik harapan kesuksesan material dan kemandirian finansial, terdapat krisis identitas yang mendalam di mana individu mereduksi sisi kemanusiaan semata-mata sebagai alat produksi. Analisis hasil penelitian ini akan membedah secara komprehensif bagaimana mekanisme *hustle culture* beroperasi, bagaimana teori ekonomi identitas menjelaskan kegagalan fungsi utilitas manusia modern, dan bagaimana konsep Qur'ani *hayatan tayyibah* menawarkan kerangka teoretis dan praktis untuk merekonstruksi etos kerja yang lebih bermakna dan berkelanjutan.

Hustle secara etimologi berasal dari bahasa Inggris yang berarti antara lain mendorong seseorang untuk bergerak secara cepat; aksi energik, dan dipadukan dengan

¹³ Abdul Hayy Al-Farmawi, *Metode Tafsir Maudhu'i* (Pustaka Setia, 2002).

kata *culture* yang berarti budaya. Para ahli mendefinisikannya dengan etos kerja yang memuliakan kesibukan tanpa henti, jam kerja yang sangat panjang, dan pengabaian terhadap kesejahteraan fisik maupun psikologis demi pencapaian profesional.¹⁴

Karakteristik utama dari budaya kerja ini adalah obsesi terus-menerus terhadap pekerjaan yang memangkas waktu istirahat. Akibatnya, muncul perasaan bersalah yang mendalam setiap kali individu mencoba untuk bersantai atau mengambil jeda. Indikator lain dari budaya ini adalah penetapan target yang tidak realistis, yang pada akhirnya memicu kelelahan fisik (*burnout*) serta kejenuhan mental bagi karyawan maupun individu itu sendiri. Selain itu, mereka yang terjebak dalam pola pikir ini cenderung sulit merasa puas atas pencapaian yang telah diraih.¹⁵

Data sosiologis menunjukkan bahwa kelelahan ini sangat dipengaruhi oleh narasi para pengusaha sukses yang dijadikan *role model*, yang sering kali mempromosikan kerja keras tanpa mempertimbangkan keterbatasan kapasitas manusiawi.¹⁶ Fenomena ini diperparah oleh penetrasi media sosial seperti Instagram dan TikTok, di mana individu terus-menerus membandingkan pencapaian mereka dengan standar kesuksesan orang lain yang telah dikurasi secara ideal. Hal ini menciptakan tekanan psikologis berupa *Fear of Missing Out* (FOMO) dan kecemasan eksistensial bagi mereka yang tidak mampu mengikuti ritme kerja yang sama.¹⁷

Dampak dari *hustle culture* bersifat multidimensional, mencakup gangguan kesehatan mental, fisik, hingga hilangnya modal sosial. Secara psikologis, budaya ini merupakan pemicu utama *burnout*, sebuah kondisi kelelahan emosional, fisik, dan mental yang disebabkan oleh stres berkepanjangan di tempat kerja.¹⁸ Pekerja yang terjebak

¹⁴ Fadhlun Suweleh, *Hustle Culture* (Briliant Books, 2025).

¹⁵ Galuh Aulia Ramadhanti et al., "Pengalaman Komunikasi Pekerja Starup Pada Praktik Hustle Culture," *Linimasa : Jurnal Ilmu Komunikasi* 5, no. 2 (2022): 192-204, <https://doi.org/10.23969/linimasa.v5i2.5728>.

¹⁶ Jennifer Elim Santoso, *Terjebak Hustle Culture* (Gramedia, 2024).

¹⁷ Syahril et al., "Pengaruh Hustle Culture Dan Fear Of Missing Out Terhadap Kepuasan Kerja Dengan Media Sosial Sebagai Variabel Moderasi Studi Kasus Pada Karyawan Kantoran Di Daerah Sudirman Central Business District Jakarta Selatan."

¹⁸ World Health Organization, "Burn-out an 'Occupational Phenomenon': International Classification of Diseases," *WHO News*, May 28, 2019, <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>.

dalam budaya ini sering kali mengalami gangguan kecemasan (*anxiety*) dan depresi karena beban kerja yang melampaui batas kemampuan.¹⁹

Table 1. Dampak Hustle Culture

Dimensi Dampak	Indikator Utama	Konsekuensi Jangka Panjang
Kesehatan Mental	<i>Anxiety</i> , depresi, <i>Burnout</i>	Penurunan kesejahteraan subjektif dan kehilangan makna hidup.
Kesehatan Fisik	Kurang tidur, kelelahan kronis	Peningkatan risiko penyakit kardiovaskular dan kematian akibat kelebihan beban kerja.
Produktivitas	<i>Presenteeism</i> , penurunan kreativitas	Penurunan efisiensi setelah jam kerja melampaui ambang batas tertentu.
Relasi Sosial	Alienasi keluarga, isolasi sosial	Retaknya keharmonisan rumah tangga dan penurunan modal sosial komunitas.

Sumber: Hasil temuan penelitian

Di Indonesia, fenomena ini menunjukkan angka yang mengkhawatirkan. Laporan terbaru menunjukkan bahwa Indonesia kehilangan potensi ekonomi yang sangat besar akibat penurunan produktivitas tenaga kerja yang mengalami gangguan mental. Berdasarkan data valuasi ekonomi, ditemukan bahwa 88,5% dari total kerugian ekonomi nasional yang berasal dari masalah kesehatan kerja disebabkan oleh hilangnya produktivitas akibat kecemasan dan depresi di kalangan pekerja.²⁰ Angka ini membuktikan bahwa *hustle culture* bukannya mendorong pertumbuhan ekonomi, melainkan menjadi bumerang yang merusak fondasi kemakmuran jangka panjang.

¹⁹ Bintang Mukhammad Burhanudin Akbar et al., "Big Picture Mental Health of Generation Z in The World," *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia* 4, no. 1 (2024): 1–20, <https://doi.org/10.58545/jkki.v4i1.223>.

²⁰ Arulsamy et al., "The Economic Burden of Anxiety and Depression in Indonesia."

Penelitian di Stanford University mendukung tesis ini dengan temuan bahwa produktivitas seseorang menurun secara signifikan setelah jam kerja melampaui 50 jam per minggu. Bahkan, setelah 55 jam kerja, output yang dihasilkan hampir tidak bertambah, yang berarti jam kerja tambahan tersebut bersifat tidak produktif sama sekali.²¹ Krisis ini menjadi semakin akut bagi Generasi Z dan Milenial di Indonesia yang harus menghadapi ketidakpastian lapangan kerja di tengah lonjakan biaya hidup.²² Bagi banyak dari mereka, *hustle culture* bukan lagi sebuah pilihan gaya hidup, melainkan sebuah keharusan untuk bertahan hidup, meskipun harus mengorbankan kesehatan mental mereka.²³

Identity Economics dalam Membaca Hustle Culture

Untuk memahami mengapa individu tetap terjebak dalam *hustle culture* meskipun mengalami penderitaan fisik dan mental, diperlukan analisis melalui teori ekonomi identitas (*identity economics*). Teori yang dikembangkan oleh George Akerlof dan Rachel Kranton ini memperluas kerangka ekonomi neoklasik dengan memasukkan variabel identitas ke dalam fungsi utilitas standar.²⁴ Dalam pandangan ini, keputusan ekonomi seseorang tidak hanya didorong oleh gaji, tetapi juga oleh keinginan untuk mempertahankan citra diri yang sesuai dengan norma sosial yang mereka anut.²⁵

Akerlof dan Kranton merumuskan fungsi utilitas individu (j) sebagai berikut:

Gambar 1. Fungsi Utilitas

$$U_j = U_j(\mathbf{a}_j, \mathbf{a}_{-j}, I_j).$$

Sumber: George A. Akerlof dan Rachel E. Kranton dalam *Economics and Identity*

²¹ John Pencavel, "THE PRODUCTIVITY OF WORKING HOURS," *The Economic Journal* 125, no. 589 (2015): 2052-76.

²² IDN Research Institute, *Indonesia Millennial and Gen Z Report 2025* (IDN Media, 2025), <https://cdn.idntimes.com/content-documents/indonesia-millennial-genz-report-2025.pdf>.

²³ Farisa Azzahra Abidin Putri, "Gen Z Dan Kelelahan: Hustle Culture Dan Ketimpangan Perlindungan Sosial Di Indonesia," *Media Mahasiswa Indonesia*, December 16, 2025, <https://mahasiswaindonesia.id/gen-z-dan-kelelahan-hustle-culture-dan-ketimpangan-perlindungan-sosial-di-indonesia/>.

²⁴ George A. Akerlof and Rachel E. Kranton, "Economics and Identity," *Quarterly Journal of Economics* 115, no. 3 (2000): 715-53, <https://doi.org/10.1162/003355300554881>.

²⁵ Akerlof and Kranton, "Economics and Identity."

Di mana, (a_j) mewakili tindakan individu, (a_{-j}) mewakili tindakan orang lain dalam lingkungan sosialnya. (I_j) adalah identitas atau citra diri individu. Akerlof dan Kranton berpendapat bahwa utilitas atau seseorang bergantung pada bagaimana identitas atau citra diri yang dibangun (I_j) , tindakan-tindakannya (a_j) , serta tindakan orang lain (a_{-j}) .

Variable identitas I_j ini lebih lanjut didefinisikan oleh konstruksi sosial:

Gambar 2. Komponen Identitas

$$I_j = I_j(\mathbf{a}_j, \mathbf{a}_{-j}; \mathbf{c}_j, \epsilon_j, \mathbf{P}).$$

Sumber: George A. Akerlof dan Rachel E. Kranton dalam *Economics and Identity*

Pada gambar 2, identitas atau citra diri seseorang (I_j) bergantung pada kategori sosial yang ditetapkan untuknya (c_j) . Kategori sosial tersebut diberikan oleh fungsi I_j , dan seseorang yang ditetapkan pada kategori yang lebih tinggi dapat menikmati citra diri yang meningkat. Identitas seseorang juga bergantung pada sejauh mana karakteristik bawaannya (ϵ_j) sesuai dengan idealnya kategori yang ditetapkannya, yang ditunjukkan oleh preskripsi, ketentuan atau norma (P) . Pada akhirnya, identitas bergantung pada sejauh mana tindakan seseorang (j) dan tindakan orang lain sesuai dengan perilaku yang ditentukan oleh (P) .

Melalui teori ini Akerlof dan Kranton, menjelaskan mengapa laki-laki sering kali menghindari pekerjaan rumah tangga meskipun hal itu efisien secara ekonomi. Hal ini karena tindakan tersebut (a_j) dianggap bertentangan dengan norma atau preskripsi (P) dari kategori sosial (c_j) mereka sebagai sosok maskulin. Dalam model ini, jika seorang suami melakukan pekerjaan yang dianggap feminin, ia akan mengalami kerugian identitas (*identity loss*), yang secara drastis menurunkan utilitas (U_j) keseluruhannya meskipun konsumsi barang dan jasanya tidak berubah. Sebaliknya, sang istri mungkin mengambil beban kerja rumah tangga lebih banyak untuk mempertahankan citra diri (I_j) yang sesuai dengan norma kategori sosialnya, guna mendapatkan keuntungan identitas (*identity gain*) dan menghindari sanksi sosial.²⁶

²⁶ George A. Akerlof and Rachel E. Kranton, *Identity Economics: How Our Identities Shape Our Work, Wages, and Well-Being* (Princeton University Press, 2010).

Dalam konteks *hustle culture*, utilitas individu (U_j) tidak hanya ditentukan oleh konsumsi materi, tetapi sangat bergantung pada identitas diri (I_j) yang dibentuk oleh kategori sosial (c_j) sebagai orang sukses. Seseorang cenderung melakukan tindakan bekerja berlebihan (a_j) untuk mengejar keuntungan identitas (*identity gain*) yang muncul ketika perilaku mereka sesuai dengan preskripsi atau norma sosial (P) yang mengagungkan kesibukan, meskipun hal tersebut mengorbankan keseimbangan hidup. Sebaliknya, berhenti sejenak untuk beristirahat dapat memicu kerugian identitas (*identity loss*) karena adanya ketidaksesuaian antara tindakan dengan ekspektasi kelompok sosialnya (a_j).

Dengan kata lain, pekerja modern menginternalisasi kategori sosial “orang sukses” yang memiliki preskripsi (P): “harus sibuk, tidur sedikit, selalu *available*”. Ketika pekerja melakukan tindakan (a_j) yang sesuai dengan P , misalnya lembur sampai pagi, mereka mendapatkan keuntungan identitas (*identity gain*), yaitu perasaan valid, bangga, dan benar. Sebaliknya, jika mereka beristirahat atau menolak tugas tambahan, mereka mengalami kerugian identitas (*identity loss*) berupa kecemasan dan perasaan gagal, meskipun secara fisik tubuh mereka membutuhkan istirahat.

Disinilah letak masalahnya. Preskripsi (P) dari *hustle culture* bersifat destruktif dan sekuler. Ia menuntut pengorbanan aspek kemanusiaan demi identitas ekonomi. Oleh karena itu, solusi yang Islam tidak bisa hanya berupa anjuran moral, melainkan harus berupa rekonstruksi identitas dan revisi preskripsi (P) dalam fungsi utilitas pekerja.

Konsep Hayatan Tayyibah dalam Al-Qur’an

Al-Qur’an menawarkan solusi fundamental terhadap permasalahan ini melalui konsep *hayatan tayyibah*. Istilah ini ditemukan dalam Surah An-Nahl ayat 97:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوَةً طَيِّبَةًۭ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ
مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

Siapa yang mengerjakan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan, sedangkan dia seorang mukmin, sungguh, Kami pasti akan kepadanya kehidupan yang baik dan akan Kami beri balasan dengan pahala yang lebih baik daripada apa yang selalu mereka kerjakan.

Sebelum membahas ide pokok konsep *hayatan tayyibah*, terlebih dahulu dikaji frasa tersebut dalam Al-Qur'an. Secara etimologis, frasa *hayatan tayyibah* terdiri dari dua kata kunci yang memiliki kedalaman makna. Pertama kata *hayat*, kata ini dalam Al-Qur'an disebut sebanyak 76 kali, sedangkan dalam bentuk derivasi lainnya disebutkan sebanyak 114 kali. Akar kata *hayat* berasal dari *haya* yang memiliki dua signifikansi makna: kehidupan dan rasa malu. Kedua makna ini berkelindan erat karena eksistensi rasa malu merupakan indikator dari kehidupan jiwa; setiap yang memiliki rasa malu pastilah ia "hidup".²⁷ Sementara itu, kata *tayyibah* memiliki arti yang luas, meliputi suci, baik, bagus, lezat, halal, subur, memerkenankan, dan membiarkan. Merujuk pendapat al-Ashfahani, Shihab menjelaskan bahwa kata *tayyib* (bentuk kata benda laki-laki dari *tayyibah*) memiliki makna pokok segala sesuatu yang disenangi oleh alat indra dan jiwa manusia. Selain itu, penggunaan kata *tayyibah* dalam Al-Qur'an berkonotasi 'guna' atau fungsional. Hal ini tercermin dalam surah Yunus ayat 22, melalui metafora *rihun tayyibah* (angin yang baik), di mana angin tersebut menjadi instrumen penting bagi berlayarnya kapal.²⁸ Dengan demikian, *hayatan tayyibah* secara komprehensif bermakna kehidupan yang tidak hanya baik secara substansi, tetapi juga bernilai guna bagi manusia.

Mengenai ruang lingkupnya, Muhammad al-Amin al-Shanqiti menekankan bahwa *hayatan tayyibah* merujuk pada kehidupan di dunia ini, bukan di akhirat. Hal ini didasarkan pada qarīnah (petunjuk) dalam ayat tersebut, di mana balasan pahala akhirat disebutkan secara terpisah di bagian akhir ayat. Tanpa pembedaan ini, akan terjadi pengulangan makna (*takrār*) yang tidak perlu dalam teks wahyu.²⁹ Selaras dengan hal tersebut, al-Tabari menyajikan berbagai interpretasi otoritatif mengenai parameter *hayatan tayyibah*, mulai dari aspek material seperti rezeki yang halal, sehat, dan mencukupi, hingga aspek spiritual seperti keikhlasan dalam ketaatan dan kebahagiaan (*sa'adah*). Namun, al-Tabari menyimpulkan bahwa *qana'ah* adalah interpretasi yang paling tepat. Individu yang memiliki sifat *qana'ah* tidak akan meletihkan dirinya

²⁷ M. Quraish Shihab et al., *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*, Edisi Revisi (Cetakan I) (Lentera Hati, 2007).

²⁸ Shihab et al., *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*.

²⁹ Muhammad al-Amin bin Muhammad al-Mukhtar al-Jakni Al-Shanqiti, *Adwa' al-Bayan Fi Idah al-Qur'an Bi al-Qur'an* (Dar al-Hadith, 2006).

mengejar materi dunia secara berlebihan. Mereka tidak akan merasa terganggu jiwanya jika kehilangan harta materi karena orientasi kebahagiaannya bersifat internal.³⁰

Qana'ah sebagai inti dari konsep *hayatan tayyibah* diperkuat oleh Al-Alusi dan Al-Razi. Mereka berpendapat bahwa kehidupan hanya bisa terasa nikmat jika dijalani dengan *qana'ah*. Kehidupan yang didominasi oleh ketamakan dan mengejar kepuasan nafsu akan menjebak manusia dalam kerja keras dan penderitaan tanpa akhir, karena nafsu tidak akan pernah terpuaskan.³¹ Senada dengan pandangan klasik tersebut, Quraish Shihab dalam tafsirnya menyebutkan *hayatan tayyibah* bukanlah kehidupan mewah yang luput dari ujian. Ia adalah kehidupan yang diliputi rasa lega, kerelaan, serta kesabaran dalam menerima cobaan dan rasa syukur atas nikmat. Seorang yang durhaka, walau kaya, dia tidak pernah merasa puas, selalu ingin menambah sehingga selalu merasa miskin, dan selalu diliputi oleh kegelisahan, rasa takut tentang masa depan, dan dari lingkungannya.³²

Melengkapi diskursus di atas, Umer Chapra memberikan fondasi teoretis dengan mengaitkan *hayatan tayyibah* secara langsung dengan konsep *Falah* (kebahagiaan/kesuksesan hakiki). Menurut Chapra, *hayatan tayyibah* hanya dapat tercapai melalui pemenuhan *Maqashid al-Shari'ah*, yaitu perlindungan terhadap agama (*din*), jiwa (*nafs*), akal (*'aql*), keturunan (*nasl*), dan harta (*mal*). Dalam pandangannya, segala aktivitas ekonomi harus diarahkan untuk memenuhi kebutuhan tersebut agar individu dapat mencapai ketenangan dan kontribusi bagi masyarakat.³³ Dengan demikian, *hayatan tayyibah* bukanlah sekadar kecukupan materi, melainkan perpaduan antara dimensi spiritual dan material yang memungkinkan manusia tumbuh secara utuh.

Senada dengan hal tersebut, Yusuf Qardhawi menegaskan bahwa pemenuhan aspek fisik dan spiritual merupakan syarat mutlak bagi terbentuknya *hayatan tayyibah*.

³⁰ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Al-Tabari, *Jami' Al-Bayan Fi Ta'wil al-Qur'an* (Maktabah al-Tawfiqiyah, n.d.).

³¹ Shihab al-Din Sayyid Mahmud Al-Alusi, *Ruh Al-Ma'ani Fi Tafsir al-Qur'an al-Azim Wa al-Sab' al-Mathani*, 2nd ed., ed. Ali 'Abd al-Bari 'Atiyyah (Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2005); Fakhr al-Din Al-Razi, *Al-Tafsir al-Razi* (Maktabah al-Tawfiqiyah, n.d.).

³² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an* (Lentera Hati, 2021).

³³ M. Umer Chapra, *Islam and The Economic Challenge* (The Islamic Foundation, 1992).

Qardhawi membagi elemen kehidupan yang baik ini ke dalam dua pilar utama: elemen material dan spiritual. Elemen material mencakup anugerah Allah berupa makanan, pakaian, tempat tinggal, hingga kendaraan yang digunakan sebagai sarana hidup. Namun, pilar ini tidak akan sempurna tanpa elemen spiritual yang berupa ketenangan batin (*peace of mind*) dan kelapangan dada dalam menghadapi dinamika kehidupan.³⁴

Prinsip bekerja dalam Islam, tidak hanya bertumpu pada konsep *qana'ah*, di mana seseorang ditekankan untuk selalu merasa puas dan tercukupi, tetapi juga Islam juga menekankan bekerja secara profesional dan sungguh-sungguh. Sebagaimana disebutkan dalam hadis yang diriwayatkan oleh al-Tabarani.³⁵

عَنْ عَائِشَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يُحِبُّ إِذَا عَمِلَ أَحَدُكُمْ عَمَلًا
أَنْ يُتَّقِنَهُ

Dari Aisyah R.A., Rasulullah ﷺ bersabda: 'Sesungguhnya Allah Azza wa Jalla mencintai jika salah seorang di antara kalian melakukan suatu pekerjaan, ia melakukannya dengan itqan (secara sempurna, tepat, dan profesional).

Kewajiban untuk bekerja secara maksimal ini muncul karena setiap amal yang dilakukan oleh seorang hamba akan disaksikan langsung oleh Tuhan, para rasul, dan orang-orang beriman. Allah Swt. berfirman dalam Surah At-Taubah ayat 105.

وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عِلْمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ
بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ

Katakanlah (Nabi Muhammad), “Bekerjalah! Maka, Allah, rasul-Nya, dan orang-orang mukmin akan melihat pekerjaanmu. Kamu akan dikembalikan kepada (Zat) yang mengetahui yang gaib dan yang nyata. Lalu, Dia akan memberitakan kepada kamu apa yang selama ini kamu kerjakan.”

M. Quraish Shihab dalam tafsirnya menjelaskan bahwa perintah bekerja pada ayat tersebut mengarah pada pekerjaan yang baik (*amal salih*) dan bermanfaat, baik bagi pelaku pekerjaan tersebut maupun masyarakat luas. Hal ini karena Allah akan menilai

³⁴ Yusuf Qardhawi, *Peran Nilai Dan Moral Dalam Perekonomian Islam*, trans. Didin Hafidhuddin and Anur Rofiq Shaleh Tahmid (Robbani Press, 1997).

³⁵ Sulayman ibn Ahmad Al-Tabarani, *Al-Mu'jam al-Awsat*, ed. Abu Mu'adh Tariq bin 'Awad Allah Muhammad and Abu al-Fadl 'Abd al-Muhsin Al-Husaini (Dar al-Haramayn, 1995).

dan memberi ganjaran terhadap jerih payah manusia. Selain itu, para rasul dan orang-orang beriman juga akan melihat dan memberikan penilaian sosial yang berimplikasi pada bagaimana mereka memperlakukan seseorang berdasarkan kualitas perbuatannya.³⁶

Namun, Islam juga memberikan peringatan keras kerja tersebut tidak tergelincir pada materialisme murni. Ketika manusia menjadikan kekayaan materi sebagai tujuan utama, pencariannya tidak akan pernah berakhir dan justru berpotensi merusak dirinya sendiri. Fenomena ketamakan ini digambarkan dalam hadis yang diriwayatkan dari Ubay bin Ka'ab.³⁷

عَنْ أَبِي بِنِ كَعْبٍ «أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَهُ: إِنَّ اللَّهَ أَمَرَنِي أَنْ أَقْرَأَ عَلَيْكَ،» فَقَرَأَ عَلَيْهِ {لَمْ يَكُنِ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ} فَقَرَأَ فِيهَا: إِنَّ ذَاتَ الدِّينِ عِنْدَ اللَّهِ الْخَنِيفِيَّةُ الْمُسْلِمَةُ لَا الْيَهُودِيَّةُ، وَلَا النَّصْرَانِيَّةُ، مَنْ يَعْمَلْ خَيْرًا فَلَنْ يُكْفَرَهُ، وَقَرَأَ عَلَيْهِ: وَلَوْ أَنَّ لابْنَ آدَمَ وَادِيًا مِنْ مَالٍ لَا يَبْتَغِي إِلَيْهِ ثَانِيًا، وَلَوْ كَانَ لَهُ ثَانِيًا لَا يَبْتَغِي إِلَيْهِ ثَالِثًا، وَلَا يَمْلَأُ جَوْفَ ابْنِ آدَمَ إِلَّا التُّرَابُ، وَيَتُوبُ اللَّهُ عَلَى مَنْ تَابَ.

Dari Ubay bin Ka'ab, bahwa Rasulullah ﷺ bersabda kepadanya: 'Sesungguhnya Allah memerintahkanku untuk membacakan (Al-Qur'an) kepadamu.' Lalu beliau membacakan kepadanya: {*lam yakunilladzina kafaru min ahli kitab*} (Surah Al-Bayyinah). Di dalamnya beliau membaca: 'Sesungguhnya agama yang lurus di sisi Allah adalah Al-Hanifiyyah yang berserah diri (Muslimah), bukan Yahudi dan bukan pula Nasrani. Barangsiapa melakukan kebaikan, maka kebaikan itu tidak akan diingkari (disia-siakan).' Beliau juga membacakan kepadanya: 'Seandainya anak Adam memiliki satu lembah harta, niscaya ia akan mencari yang kedua. Dan jika ia memiliki yang kedua, niscaya ia akan mencari yang ketiga. Tidak ada yang bisa memenuhi perut anak Adam kecuali tanah (kematian), dan Allah menerima tobat bagi siapa saja yang bertobat.'

Dari uraian di atas, konsep *hayatan tayyibah* dalam Al-Qur'an menawarkan paradigma kesejahteraan yang melampaui batas-batas materialisme. Ia merupakan

³⁶ Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*.

³⁷ Abu 'Isa Muhammad bin 'Isa Al-Tirmidhi, *Al-Jami' al-Kabir (Sunan al-Tirmidhi)*, 1st ed., ed. Bashshar 'Awwād Ma'ruf (Dar al-Gharb al-Islami, 1996).

sebuah harmoni antara etos kerja profesional (*itqan*) yang berorientasi pada kebermanfaatn sosial dengan kematangan spiritual yang berakar pada sifat *qana'ah*. Melalui kacamata ini, keberhasilan seorang tidak lagi diukur dari materi yang terkumpul, yang seringkali menjebak manusia dalam penderitaan tanpa akhir, melainkan pada kualitas amal saleh, rezeki yang berkah, serta ketenangan batin dalam menerima setiap ketetapan Allah. Dengan mengintegrasikan pemenuhan aspek fisik dan spiritual sesuai dengan prinsip *Maqashid al-Shari'ah*, *hayatan tayyibah* menjadi jawaban fundamental bagi manusia modern untuk mencapai kebahagiaan hakiki (*falah*) yang membebaskan jiwa dari ketamakan duniawi dan kegelisahan masa depan.

Pembahasan

Integrasi antara analisis teks Qur'ani (*hayatan tayyibah*) dengan teori ekonomi modern (*identity economics*) menghasilkan suatu model konseptual yang kuat untuk mendiagnosis dan merekonstruksi krisis identitas ekonomi dalam *hustle culture*. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *hustle culture* beroperasi dengan menciptakan preskripsi (P) sosial yang baru, di mana "identitas sukses" dikaitkan dengan kesibukan tanpa henti, ketersediaan (24/7), dan pengorbanan kesejahteraan pribadi. Individu terjebak dalam siklus ini bukan hanya untuk imbalan materi, tetapi terutama untuk memperoleh keuntungan identitas (*identity gain*), yakni validasi, pengakuan, dan penghindaran dari stigma malas atau tertinggal. Sebaliknya, mengambil waktu istirahat atau menolak beban kerja berlebih berisiko menimbulkan kerugian identitas (*identity loss*) berupa kecemasan, rasa bersalah, dan penilaian sosial negatif. Dengan demikian, fungsi utilitas (U_j) pekerja modern didominasi oleh logika identitas yang eksploitatif.

Kajian tafsir tematik (*maudhu'i*) terhadap konsep *hayatan tayyibah* (QS. An-Nahl: 97) mengungkap bahwa ayat ini menawarkan seperangkat norma atau preskripsi (P) yang berbeda secara fundamental. Preskripsi Qur'ani ini berpusat pada *qana'ah* (kepuasan batin) sebagai inti konsep, yang berfungsi sebagai mekanisme pengendali internal terhadap ketamakan dan kecemasan akan masa depan. *Qana'ah* bukan berarti pasif, tetapi mengubah orientasi kerja dari pengejaran validasi eksternal menuju upaya mencari keridhaan Tuhan dan kebermanfaatn sosial. Selain itu, konsep ini menolak dikotomi antara produktivitas duniawi dan ketenangan spiritual dengan mengintegrasikan aspek material dan spiritual. Kerja yang profesional (*itqan*) dengan

niat ibadah dan rezeki yang halal merupakan bagian integral dari kehidupan yang baik (*tayyibah*). *Hayatan tayyibah* juga mencakup kesejahteraan holistik, yaitu ketenangan jiwa, kesehatan, hubungan sosial yang harmonis, dan keberkahan (*barakah*) dalam waktu dan rezeki, yang selaras dengan *Maqashid al-Shari'ah* yang melindungi agama, jiwa, akal, keturunan, dan harta.

Dengan memasukkan *hayatan tayyibah* sebagai variabel I_j (Identitas) dalam model *identity economics*, terjadi reformulasi fungsi utilitas pekerja Muslim. Dalam model baru ini, utilitas (U_j) dimaksimalkan bukan ketika tindakan (a_j) sesuai dengan preskripsi “sibuk” dari *hustle culture*, tetapi ketika selaras dengan preskripsi “seimbang dan berkah” dari *hayatan tayyibah*. Ketenangan batin dari *qana'ah* dan perasaan berkah dari kerja yang *itqan* berfungsi sebagai variabel penstabil (*stabilizer*) yang mencegah fungsi utilitas jatuh ke dalam wilayah kelelahan, kecemasan, dan alienasi. Dengan kata lain, identitas sebagai “hamba Tuhan yang bekerja dengan seimbang” memberikan *identity gain* yang lebih berkelanjutan daripada identitas sebagai “pekerja tangguh yang terbakar (*burnout*)”.

Maka dari itu, penelitian ini berusaha untuk mereformulasikan fungsi utilitas yang di atas sebagai berikut:

Gambar 3. Reformulasi Fungsi Utilitas

$$U_j = U_j(\mathbf{a}_j, \mathbf{a}_{-j}, I_j^{\text{Tayyibah}})$$

Sumber: Hasil analisis penelitian

Integrasi antara konsep *hayatan tayyibah* dan teori *identity economics* menghasilkan reformulasi fungsi utilitas pekerja, di mana identitas (I_j) tidak lagi didasarkan pada tekanan produktivitas performatif, melainkan pada nilai *qana'ah* (kepuasan batin) dan *barakah*. Dalam kerangka ini, preskripsi sosial yang baru yaitu seimbang, berkah, bermanfaat, dapat menggantikan norma *hustle culture* yang eksploitatif. *Qana'ah* berperan sebagai mekanisme penstabil psikologis dengan meredam kecemasan akan masa depan dan memutus siklus ketamakan material. Sementara itu, *barakah* memberikan kepuasan intrinsik yang tidak tergantung pada akumulasi

materi semata, melainkan pada nilai dan manfaat dari kerja itu sendiri. Dengan demikian, orientasi kerja mengalami pergeseran fundamental, di mana dari yang sebelumnya mencari validasi eksternal dan pengakuan sosial, menuju ekspresi penghambaan yang dilandasi niat ibadah dan ridha Ilahi.

Implikasi teoretis dari penelitian ini adalah memberikan kerangka interdisipliner baru yang menjembatani Ilmu Tafsir, Ekonomi Perilaku, dan Psikologi Industri. Konsep *hayatan tayyibah* yang biasanya dibahas secara normatif, kini dapat dianalisis sebagai sebuah variabel empiris dalam model ekonomi. Secara praktis, bagi dunia kerja, model ini menawarkan dasar untuk merancang kebijakan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berwawasan psiko-spiritual. Contohnya, program pelatihan yang memasukkan literasi *qana'ah* (*contentment/kepuasan*) dan manajemen waktu berbasis keberkahan; desain sistem penilaian kinerja yang tidak mengagungkan *presenteeism* (kehadiran fisik tanpa produktivitas) tetapi pada kualitas dan kebermanfaatan; serta penciptaan budaya organisasi yang menghargai istirahat, ibadah, dan kehidupan keluarga sebagai bagian dari produktivitas jangka panjang.

Temuan ini menjawab celah penelitian yang diidentifikasi di pendahuluan. Berbeda dengan wacana *Islamic Work Ethic* yang sering terjebak pada motivasi individu, rekonstruksi melalui *identity economics* menunjukkan bagaimana transformasi harus terjadi pada level struktural-normatif, yaitu mengganti preskripsi identitas yang dominan di tempat kerja. Solusinya bukan sekadar menyuruh individu untuk “lebih sabar”, tetapi membangun sistem dan narasi yang memvalidasi identitas ekonomi alternatif yang diwarnai oleh Al-Qur’an. Hal ini sangat relevan dalam konteks Indonesia di mana tekanan ekonomi tinggi, tetapi juga memiliki modal spiritualitas yang kuat.

D. SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa krisis kesehatan mental dan identitas akibat *hustle culture* bersumber dari internalisasi preskripsi identitas ekonomi yang eksploitatif dan sekuler. Konsep *hayatan tayyibah*, dengan inti *qana'ah* dan prinsip integrasi material-spiritual, menawarkan landasan yang kokoh untuk merekonstruksi identitas ekonomi tersebut. Melalui pisau analisis *identity economics, hayatan*

tayyibah terbukti bukan sekadar anjuran moral, melainkan sebuah kerangka identitas alternatif yang dapat dimasukkan ke dalam fungsi utilitas individu. Ia berperan sebagai penstabil yang mengubah orientasi kerja dari pencarian validasi eksternal yang tak pernah puas menjadi ekspresi penghambaan yang membawa ketenangan dan keberkahan. Dengan demikian, etos kerja Qur'ani direkonstruksi sebagai solusi holistik, baik secara teologis, psikologis, maupun ekonomis, untuk menghadapi tekanan kapitalisme global.

Berdasarkan temuan dan kesimpulan di atas, beberapa saran dapat diajukan. Pertama, bagi penelitian lanjutan, diperlukan kajian empiris untuk menguji model fungsi utilitas yang telah direformulasi ini, misalnya dengan mengukur korelasi antara tingkat internalisasi *qana'ah* dengan indikator *burnout*, kepuasan kerja, dan produktivitas berkelanjutan pada pekerja Muslim. Kedua, dalam pengembangan ilmu, kerangka integratif antara *hayatan tayyibah* dan *identity economics* ini dapat dikembangkan lebih lanjut dalam bidang Psikologi Industri Islam dan Manajemen Syariah, khususnya dalam merancang modul pengembangan diri, kebijakan *work-life balance*, dan etika bisnis Islami. Ketiga, terkait kebijakan dan praktik, organisasi, dianjurkan untuk mengintegrasikan nilai-nilai *hayatan tayyibah* ke dalam budaya perusahaan dan kebijakan sumber daya manusia, misalnya melalui pelatihan literasi *qana'ah* dan desain sistem penilaian kinerja yang lebih holistik. Selain itu, lembaga pendidikan dan dakwah juga perlu menyebarkan narasi alternatif tentang kesuksesan ekonomi yang seimbang dan bermakna, guna melawan narasi *hustle culture* yang dominan di media sosial dan dunia kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Bintang Mukhammad Burhanudin, Dini Rahma Dwi Prawesti, and Wikan Swadesi Arum Perbani. "Big Picture Mental Health of Generation Z in The World." *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia* 4, no. 1 (2024): 1–20. <https://doi.org/10.58545/jkki.v4i1.223>.
- Akerlof, George A., and Rachel E. Kranton. "Economics and Identity." *Quarterly Journal of Economics* 115, no. 3 (2000): 715–53. <https://doi.org/10.1162/003355300554881>.
- Akerlof, George A., and Rachel E. Kranton. *Identity Economics: How Our Identities Shape Our Work, Wages, and Well-Being*. Princeton University Press, 2010.
- Al-Alusi, Shihāb al-Din Sayyid Mahmud. *Ruh Al-Ma'ani Fi Tafsir al-Qur'an al-Azim Wa al-Sab' al-Mathani*. 2nd ed. Edited by Ali 'Abd al-Bari 'Atiyyah. Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2005.
- Al-Farmawi, Abdul Hayy. *Metode Tafsir Maudhu'i*. Pustaka Setia, 2002.
- Ali, Abbas J., and Abdullah Al-Owaihan. "Islamic Work Ethic: A Critical Review." *Cross Cultural Management: An International Journal* 15, no. 1 (2008): 5–19. <https://doi.org/10.1108/13527600810848791>.
- Al-Razi, Fakhr al-Din. *Al-Tafsir al-Razi*. Maktabah al-Tawfiqiyah, n.d.
- Al-Shanqiti, Muhammad al-Amin bin Muhammad al-Mukhtar al-Jakni. *Adwa' al-Bayan Fi Idah al-Qur'an Bi al-Qur'an*. Dar al-Hadith, 2006.
- Al-Tabarani, Sulayman ibn Ahmad. *Al-Mu'jam al-Awsat*. Edited by Abu Mu'adh Tariq bin 'Awad Allah Muhammad and Abu al-Fadl 'Abd al-Muhsin Al-Husaini. Dar al-Haramayn, 1995.
- Al-Tabari, Abu Ja'far Muhammad bin Jarir. *Jami' Al-Bayan Fi Ta'wil al-Qur'an*. Maktabah al-Tawfiqiyah, n.d.
- Al-Tirmidhi, Abu 'Isa Muhammad bin 'Isa. *Al-Jami' al-Kabir (Sunan al-Tirmidhi)*. 1st ed. Edited by Bashshar 'Awwād Ma'ruf. Dar al-Gharb al-Islami, 1996.
- Ares, Astrid Gabriela, and Paulus Dimas Prabowo. "Ketenangan Jiwa Di Tengah Budaya Gila Kerja 'HustleCulture': Refleksi Mazmur 131:1-3." *Pistis: Jurnal Teologi Terapan* 25, no. 1 (2025): 60–69. <https://doi.org/10.51591/pst.v25i1.165>.
- Arulsamy, Karen, Elmeida Effendy, Sarah Mardhiyah, et al. "The Economic Burden of Anxiety and Depression in Indonesia: Evidence from a Cross-Sectional Web Panel Survey." *Frontiers in Public Health* 13 (2025): 1667726. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1667726>.

Assariy, Muhammad Zahran, Nastiti Imaniar Hersari, Nathanael Amadeo Sitorus, Samsul Arifin, and F. Faisal. "Literature Review: The Influence of Hustle Culture on Mental Health." 2024, 020024. <https://doi.org/10.1063/5.0201952>.

Chapra, M. Umer. *Islam and The Economic Challenge*. The Islamic Foundation, 1992.

Easterlin, Richard A. "Does Economic Growth Improve the Human Lot? Some Empirical Evidence Nations and Households in Economic Growth, Ed. Paul A. David Dan Melvin W. Reder (New York: Academic Press, 1974), 89-125." In *Nations and Households in Economic Growth*, edited by Paul A. David and Melvin W. Reder. Academic Press, 1974.

IDN Research Institute. *Indonesia Millennial and Gen Z Report 2025*. IDN Media, 2025. <https://cdn.idntimes.com/content-documents/indonesia-millennial-genz-report-2025.pdf>.

Maharini, Rini, Siti Salma Safitri, Silva Khayrani, and Siti Mutiara Fatimah. "Harmonisasi antara Dunia dan Akhirat: Kajian Kritis terhadap Fenomena Hustle Culture pada Generasi Z dalam Perspektif Al-Qur'an." *KACA (Karunia Cahaya Allah): Jurnal Dialogis Ilmu Ushuluddin* 15, no. 1 (2025): 138-55. <https://doi.org/https://doi.org/10.36781/kaca.v15i1.825>.

Nishiyama, Katsuo, and Jeffrey V. Johnson. "Karoshi —Death from Overwork: Occupational Health Consequences of Japanese Production Management." *International Journal of Health Services* 27, no. 4 (1997): 625-41. <https://doi.org/10.2190/1JPC-679V-DYNT-HJ6G>.

Pencavel, John. "THE PRODUCTIVITY OF WORKING HOURS." *The Economic Journal* 125, no. 589 (2015): 2052-76.

Putri, Farisa Azzahra Abidin. "Gen Z Dan Kelelahan: Hustle Culture Dan Ketimpangan Perlindungan Sosial Di Indonesia." *Media Mahasiswa Indonesia*, December 16, 2025. <https://mahasiswaindonesia.id/gen-z-dan-kelelahan-hustle-culture-dan-ketimpangan-perlindungan-sosial-di-indonesia/>.

Putri, Septy Dwi Bahari. "Tinjauan Literatur: Hubungan Antara Work-Family Conflict Dengan Peningkatan Stres Kerja." *JURNAL KESEHATAN POLTEKKES KEMENKES RI PANGKALPINANG* 13, no. 1 (2025): 117-25. <https://doi.org/10.32922/jkp.v13i1.1142>.

Qardhawi, Yusuf. *Peran Nilai Dan Moral Dalam Perekonomian Islam*. Translated by Didin Hafidhuddin and Aunur Rofiq Shaleh Tahmid. Robbani Press, 1997.

Ramadhanti, Galuh Aulia, Jasmin Jannatania, Deffri Ihza Adiyanto, and Shinta Qayla Vashty. "Pengalaman Komunikasi Pekerja Starup Pada Praktik Hustle Culture."

Linimasa: Jurnal Ilmu Komunikasi 5, no. 2 (2022): 192–204.
<https://doi.org/10.23969/linimasa.v5i2.5728>.

Santoso, Budiyo, Ahmad Jalaluddin, and Aunur Rofiq. "Towards Prosperous Housing: Construction of An Islamic Housing Concept with A Hayatan Thayyibah Perspective." *Multifinance* 2, no. 1 (2024): 33–47.
<https://doi.org/10.61397/mfc.v2i1.158>.

Santoso, Jennifer Elim. *Terjebak Hustle Culture*. Gramedia, 2024.

Sekar Putri, Ellytahatin Indah, and Dwi Prasetyani. "New Evidence of Individual Level of Happiness in Indonesia: Does Easterlin Paradox Matter?" *Jurnal Ekonomi Dan Studi Pembangunan* 13, no. 1 (2021): 60.
<https://doi.org/10.17977/um002v13i12021p060>.

Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*. Lentera Hati, 2021.

Shihab, M. Quraish, Sahabuddin, Nasaruddin Umar, et al. *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*. Edisi Revisi (Cetakan I). Lentera Hati, 2007.

Suweleh, Fadhlun. *Hustle Culture*. Brilliant Books, 2025.

Syahril, Nurul Hafizah, Donard Games, Yuliasri Yuliasri, and Sandra Patrisia Komalasari. "Pengaruh Hustle Culture Dan Fear Of Missing Out Terhadap Kepuasan Kerja Dengan Media Sosial Sebagai Variabel Moderasi Studi Kasus Pada Karyawan Kantoran Di Daerah Sudirman Central Business District Jakarta Selatan." *Management Studies and Entrepreneurship Journal* 6, no. 4 (2025).
<https://doi.org/https://doi.org/10.37385/msej.v6i4.9313>.

Winslet, Rowan. *The Hustle Culture Trap: The Myth of Success at Any Cost*. 2025.
<https://research.ebsco.com/linkprocessor/plink?id=147f08ca-1bcd-3287-9623-619121c9f41b>.

World Health Organization. "Burn-out an 'Occupational Phenomenon': International Classification of Diseases." *WHO News*, May 28, 2019.
<https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>.