

Proteksi *Burnout* pada Gen-Z dalam Perspektif Hadis

Putri Rachmah Amalia, Muhammad Ghifari, Ulfah Zakiyah

Institut Daarul Qur'an Jakarta

e-mail : privyrach19@gmail.com, muhghifari@idaqu.ac.id,

ulfahzakiyah1@gmail.com

Abstract

This research aims to explore strategies for managing and preventing burnout in Gen Z from the perspective of Hadith. It employs a literature review (library research) method with a comprehensive approach, examining the relevance of the teachings of Prophet Muhammad (peace be upon him) as both preventive and curative solutions. The study identifies that burnout is caused by various factors, including education and the social environment. The findings indicate that the Hadith of the Prophet Muhammad offers an essential spiritual framework for overcoming burnout. This framework demonstrates a significant capacity to foster self-awareness, interconnectedness, meaning in life, forgiveness, peace, and gratitude through the integration of spiritual values. Ultimately, this allows individuals to discover effective strategies for managing stress and fatigue, leading to a state of life balance and holistic well-being.

Keywords: *Burnout; Gen-Z; Spiritual Values; Self Awareness; Psychological; Hadith.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi langkah penanganan dan pencegahan burnout pada Gen-Z melalui perspektif hadis. Dengan menggunakan metode studi literatur (library research) dan pendekatan secara komprehensif dengan mengkaji secara relevansi melalui ajaran hadis-hadis Nabi Muhammad Shalallahu Alaihi Wassalaam sebagai solusi preventif dan kuratif. Penelitian ini mengidentifikasi bahwa burnout disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk pendidikan dan lingkungan sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hadis Nabi Muhammad menawarkan kerangka spiritual yang esensial untuk mengatasi burnout. Dan memiliki integrasi nilai spiritualitas yang terbukti dengan signifikan mampu mengembangkan kesadaran diri, keterhubungan, makna hidup, pengampunan, kedamaian, dan rasa syukur. Dengan demikian, individu dapat menemukan strategi efektif untuk mengelola stres dan kelelahan, serta mencapai kondisi keseimbangan hidup dan kesehatan holistik.

Kata kunci: *Burnout; Gen-Z; Nilai-nilai Spiritual; Kesadaran Diri; Psikologi; Hadis.*

Pendahuluan

Dalam perkembangan era *Modernitas*, banyak kegiatan hidup yang berubah secara signifikan, termasuk perkembangan dunia kerja yang harus memiliki intelektual dan mampu menguasai dalam berbagai bidang. Disisi lain, konsep *burnout* teridentifikasi pada tahun 1970-an dilakukan melalui penelitian oleh ilmuwan psikologis, bernama Herbert

Freudenberger dan Maslach.¹ Mereka menarik sebuah masalah dengan pengamatan secara independen dalam mengembangkan sebuah konsep modern mengenai suatu kondisi (kelelahan). Sejak

¹ Christina Maslach and Wilmar Schaufeli, 'Historical and Conceptual Development of Burnout', in *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research*, ed. Wilmar Schaufeli, Christina Maslach, and Tadeausz Marek (Washington, DC: Taylor & Francis, 1993)

saat itu "burnout" memiliki kedudukan yang lebih luas, sebagai sebuah permasalahan yang relevan dalam kesehatan mental.² World Health Organization (WHO) memberikan pernyataan yang mengatakan bahwa burnout sebagai *syndrome* yang dihasilkan dari stres kronis melalui faktor pendukung dari berbagai aspek kehidupan individu.³ Adapun tiga komponen utama dalam fenomena burnout antara lain, kelelahan secara emosional, depersonalisasi (sikap *sinisme* atau kurangnya empati) dan penurunan rasa percaya diri.⁴

Adanya Gennerasi z sebagai penerus bangsa dalam masa periode 1997 - 2012 ini, merupakan generasi dimana masa teknologipun sudah cukup maju termasuk adanya internet, sehingga gen z kerap dikenal sebagai generasi Internet atau "digital natives" era dimana generasi ini tumbuh didalam lingkungan yang di kepong dengan teknologi dan konektivitas yang tiada henti.⁵ Gen z pada nyatanya tengah memasuki masa produktifitas, sebuah masa dimana tengah mengalami *pressure* yang cukup tinggi. Hal tersebut memicu rentan terjadinya stres kronis karena mengalami kelelahan secara fisik yang berlebih, juga emosi yang tidak dapat dikendalikan secara baik (*Implussive*).⁶

² Septyandwi, *Burnout, tidak sekedar stres*. (Gadjah Mada Medical Center. UGM, 2024 <https://gmc.ugm.ac.id/2024/11/18/burnout-tidak-sekedar-stres/>)

³ Shanafelt TD. *Physician well-being 2.0: where are we and where are we going?* (Mayo Clin Proc 2021;96:2682-2693.)

⁴ Jackson, S.E., Schwab, R.L., and Schuler, R.S. 1986. *Toward an Understanding of the Burnout Phenomenon*. Journal of Applied Psychology, Vol.71, No.4. hal.630-640.

⁵ Putra, Y. S. (2016). *Theoretical Review: Teori Perbedaan Generasi*. (Among Makarti, 9(18), 123-134. <https://jurnal.stieama.ac.id/index.php/ama/article/view/142>)

⁶ Diemas, A.K., Shafira N.W, *Memahami Perilaku Informasi Gen-Z dan Strategi Melawan Disinformasi*:

Tekanan disini, bisa datang dari berbagai arah, baik dari dunia pekerjaan, ekonomi, keluarga maupun lingkungan sosial. Tidak menutup kemungkinan, dengan perkembangan dunia digitalisasi yang didalamnya terdapat standarisasi yang ditampilkan hingga dijadikan sebagai tolak ukur, dari berbagai *platform* yang membuat banyak orang merasa harus untuk selalu menyeimbangkan gaya hidup yang terlihat ideal. Hal ini berdampak kepada semua kalangan terutama gen z, yang kerap merasa haus oleh ekspektasi hidup sempurna yang sebenarnya tidak realistis, sehingga mengharuskan individu untuk bisa menyesuaikan dengan berkehidupan *se-apik* mungkin. Hal ini dapat memicu terjadinya burnout karena memiliki sikap berlebih-lebihan dalam memenuhi keinginan.⁷

Disisi lain dalam dunia pendidikan, belajar sudah menjadi keharusan yang dilakukan oleh seorang pelajar dalam menuntut ilmu. Namun tuntutan dalam belajar yang "dirasa" berlebihan justru memberikan efek samping yang dirasakan. Dikutip dari ELSEVIER *Journal : Psychiatry Research* oleh Xianyang Wang, dkk. "Burnout telah banyak diteliti terutama dalam profesi layanan kesehatan; namun, kelelahan akademik di kalangan mahasiswa telah menjadi perhatian yang berkembang (Frajerman et al., 2019; Rotenstein et al., 2016). Meskipun mahasiswa tidak bekerja dalam pengaturan kerja tradisional, aktivitas terstruktur dan wajib yang mereka lakukan, seperti menghadiri kelas dan

Sebuah Tinjauan Literatur Penggunaan Media Sosial. (UNS : Jurnal Pustaka Ilmiah), 2024

⁷ Karina, M.W. *Mengupas Pengaruh Tekanan Sosial di Balik Tingginya Angka Pengangguran di Indonesia*. 2024 <https://jurnalpost.com/mengupas-pengaruh-tekanan-sosial-di-balik-tingginya-angka-pengangguran-di-indonesia/75948/>

menyelesaikan tugas, dapat dianggap sebagai bentuk “pekerjaan”. Namun, meskipun prevalensi kelelahan akademik di kalangan mahasiswa tinggi ternyata faktor lain didukung dengan sering terjadinya depresi (Dyrbye et al., 2014; Paro et al., 2014),”⁸

Burnout merupakan masalah serius yang dihadapi oleh Gen-Z, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan keseimbangan hidup. Meskipun berbagai pendekatan telah digunakan untuk mengatasi *burnout*, namun pendekatan keislaman, khususnya hadis, belum banyak diteliti dalam konteks burnout pada Gen-Z. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi potensi ajaran hadis nabi sebagai solusi preventif dan kuratif mengenai burnout pada Gen-Z. Melalui *problem statement* diatas memunculkan banyak pertanyaan yang menjadikan landasan dasar individu dalam melakukan penelitian, diantaranya : bagaimana pendekatan hadis dapat membantu mengatasi *burnout* pada gen-z? Apa saja strategi proteksi *burnout* yang dapat diidentifikasi melalui ajaran hadis Nabi Muhammad Shallallahu Alaihi Wasallam? Bagaimana integrasi nilai spiritualitas dalam hadis dapat membantu meningkatkan kesadaran diri dan keseimbangan hidup pada Gen-Z? Melalui pendekatan keislaman (hadis) mengenai fenomena kelelahan berlebih. Sehingga Generasi z dapat mengimplementasikan nilai spiritualitas ditengah kemajuan teknologi yang tumbuh dengan pesat. Jika tidak di imbangi dengan pemahaman yang relevan, lonjakan dalam pemakaian teknologi bisa menjadi “*out of control*”

⁸ Xianyang Wang,dkk., *Burnout and depression in college students*. (ELSEVIER Journal : Psychiatry Research). 2024

sehingga menimbulkan tekanan dan ketergantungan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental.

Metode Penelitian

Metode Penelitian ini dilakukan menggunakan Metode Kualitatif berbasis Literatur Kepustakaan (*Library Research*) dengan jenis penelitian Eksplanatori untuk memahami fenomena terhadap penelitian melalui perspektif Hadis. Dengan menggunakan metode kualitatif dan kajian kepustakaan, penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif melalui analisis literatur yang relevan, yang kemudian digunakan untuk mendukung tujuan penelitian.

Melalui proses pengumpulan data yang dilakukan dengan kehati-hatian dalam pemilihan hadis, untuk memastikan bahwa data yang digunakan akurat. Sumber data primer yang digunakan dalam penelitian adalah meliputi Hadis-hadis yang relevan mengenai pembahasan melalui kitab hadis dilengkapi dengan sumber data sekunder melalui jurnal, buku, skripsi ataupun data yang memiliki konsep yang relevan. Dengan menggunakan metodologi ini, penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan pada pemahaman tentang proteksi “*burnout*” pada Gen-Z melalui perspektif Hadis.

Pembahasan

Tinjauan Umum Burnout pada Gen- Z

Secara historis, Graham Greene merupakan seorang penulis pertama yang telah menggunakan istilah *burnout* dalam novelnya “*ABurnt-Out Case (1962)*” dimana, didalamnya menggambarkan

kisah seorang arsitek yang tidak menemukan "arti" dalam profesinya atau kesenangan dalam hidup.⁹ Kemudian, istilah itu difokuskan dalam ruang lingkup psikologis oleh *Freudenberger* dan *Maslach*.¹⁰ Pada awalnya burnout diidentifikasi sebagai tanda bahaya bagi sebagian orang yang bekerja dalam bidang pelayanan manusia dan pengasuhan. Namun hal itu justru jarang didiskusikan secara terbuka bahkan dianggap tabu dan dijadikan sebagai pengalihan dari ketidaksih profesionalan dalam bekerja.¹¹ Presepsi itu kian berubah semenjak , fokus penelitian dilakukan pada tahun 1970. Ternyata fenomena ini telah dirasakan setidaknya dalam tempo kurun waktu 15 tahun terakhir di dalam dunia medis. Sinyal bahwa kelelahan berlebih ini mendapatkan resonansi yang menggambarkan kesejahteraan dalam dunia kesehatan yang dapat menurun bahkan mengganggu di saat kinerja atau tanggung jawab yang melampaui batas.¹²

Menurut Christina Maslach, seorang psikolog sosial sekaligus profesor emerta di Universitas California. Mendefinisikan *Burnout* sebagai bentuk responsif terhadap kondisi kelelahan yang berkepanjangan dan *interpersonal persisten*.¹³ *Burnout* menjadi fenomena yang lazim dialami oleh lingkungan yang serba cepat pada saat ini.¹⁴

Adapun Tiga Dimensi Kelelahan menurut Christina Maslach, diantaranya :

1. Kelelahan Emosional (*Emotional Exhaustion*), hal ini menjadi faktor utama dalam fenomena *burnout* dan ditandai dengan perasaan berlebihan secara emosional, biasanya kondisi seperti ini memiliki sinyal yang meliputi Kelelahan kronis dan tingkat energi rendah, Kesulitan berkonsentrasi dan penurunan produktivitas, Peningkatan lekas marah dan ketidaksabaran, Gejala fisik seperti sakit kepala atau ketegangan otot dan Rasa takut yang kuat tentang tugas yang berhubungan dengan pekerjaan.
2. *Depersonalisasi*, istilah yang kerap dikenal dengan *sinisme* atau acuh. Hal ini biasanya dialami dengan tanda mudah tersinggung, cenderung lebih suka memisahkan diri, kurang berempati, sehingga mengalami *Emotional Detachment*. Tentu faktor ini dapat memicu kehilangannya kesempatan dari berbagai peluang.
3. *Reduced Personal Accomplishment*, hal ini disebabkan oleh hilangnya motivasi dan ambisi, kesulitan melihat dampak dari pekerjaan , Menurunkan harga diri secara profesionalitas serta Mengurangi produktivitas dan efektivitas. Faktor tersebut dapat

⁹ Graham Greene. *Aburnout-Case*. New York.1962

¹⁰ Freudenberger, H.J. Staff burn-out. *J. Soc. Issues* 1974, 30, 159-165.

¹¹ Cherniss, C. (1980). *Staff burnout: Job stress in the human services*. Beverly Hills, CA: Sage

¹² Shanafelt TD. Physician well-being 2.0: *where are we and where are we going?* (*Mayo Clin Proc* 2021;96:2682-2693)

¹³ Maslach C. *Burned-out*. *Hum Behav* 1976;5:16-22.

¹⁴ Constance Guille, M.D., and Srijan Sen, M.D., Ph.D. *Burnout, Depression, and Diminished Well-Being*

among Physicians. (*The New England Journal of Medicine*). Vol 391 no 16,2024.

menyebabkan kehilangan diri sendiri.¹⁵

Gejala diatas berdampak sangat negatif jika hal tersebut dialami dalam kurun waktu yang berkepanjangan, sehingga penanganan dari fenomena ini segera harus diketahui sedini mungkin, guna meminimalisir dari hal yang tidak diinginkan. *Burnout* menjadi sebuah ancaman besar dan memiliki resiko tinggi terutama bagi individu yang berprofesi khususnya pada sektor pelayanan.¹⁶ Berikut diantaranya profesi yang memiliki interaksi sosial secara langsung dengan individu baik, konselor, dokter, *staff Administrasi receptionis, Travel Agent, physicians, waitress, customer service* dan lain sebagainya.¹⁷

Menurut Tjondronegoro, profesi *human service* rentan mengalami burnout karena sifat pekerjaannya yang melibatkan bantuan dan pelayanan, serta *stresor interpersonal* juga keterlibatan emosional yang kuat.¹⁸ Melihat pemaparan definisi dan gejala diatas, dapat diambil intisari pemahaman bahwa *burnout* merupakan *syndrome* kelelahan baik secara fisik dan emosional tinggi yang cukup menguras energi, sehingga menciptakan sikap sinis atau acuh dengan sekitar dan menganggap rendah terhadap nilai diri sendiri. Hal itu

dialami individu secara berkala dan intensitas yang tinggi. Proses terjadinya burnout berjalan secara perlahan dan diluar dugaan. Profesi *human service* memiliki resiko tinggi mengalami burnout karena termasuk pekerjaan yang membutuhkan komunikasi dengan lingkup sosial dan mengelola emosi dalam tuntutan profesionalitas tersebut.¹⁹

Generasi Z adalah definisi generasi yang menyambangai era modernitas dengan menyesuaikan perkembangan zaman. Generasi ini dimulai dari periode tahun 1997 - 2012, gen z kerap dijuluki sebagai generasi internet atau *Igeneration*. Generasi yang memiliki ciri khas khusus yaitu, *multi-tasking*. generasi z memiliki konektifitas dengan dunia digital dan teknologi yang sangat baik sehingga dilain sisi secara tidak langsung juga dapat mempengaruhi kepribadian. Definisi lainnya terkait julukan gen z adalah si generasi *Strawberry*, generasi yang sangat luar biasa namun mudah tertekan (*baper*). Dengan demikian, perlu menularkan nilai integritas kepada gen z dengan menumbuhkan rasa konsistenitas, memfokuskan nilai-nilai pendidikan termasuk pendidikan agama dan mewariskan kehormatan yang layak untuk masa depan.²⁰

Karena generasi z telah memasuki era produktifitas dan cenderung memiliki keterkaitan cara bekerja dengan kolaborasi dan bersifat fleksibelitas. Generasi z bisa dikatakan responsif terhadap tantangan

¹⁵ NeuroLaunch Team. *Maslach Burnout Theory: A Comprehensive Guide to Workplace Stress and Exhaustion*. 2024.

¹⁶ Van Dierendonck, D., Schaufeli, and W.B., Buunk, B.P. 1998. *The Evaluation of an Individual Burnout Intervention Program: the Role of Inequity and Social Support*. *Journal of Applied Psychology*, Vol.83, No.3. hal. 392-407

¹⁷ Jackson, S.E., Schwab, R.L., and Schuler, R.S. 1986. *Toward an Understanding of the Burnout Phenomenon*. *Journal of Applied Psychology*, Vol.71, No.4. hal.630-640.

¹⁸ Tjondronegoro, P. 2003. *Kecenderungan Burnout pada Perawat RS St. Elizabeth Semarang*. Tesis (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Program Pascasarjana, UGM.

¹⁹ F.Lailani,dkk. Burnout dan pentingnya manajemen beban kerja. *Benefit*, Vol. 9, No. 1, Juni 2005

²⁰ Dr. Adie Erar Yusuf, S.Pd. M.Arts. *Gen-Z jangan mengabaikan Integritas*. Binus University. 2025 <https://binus.ac.id/character-building/2025/04/gen-z-jangan-mengabaikan-integritas/>

dan memiliki motivasi kuat untuk sukses, serta cenderung mencari solusi inovatif untuk masalah.²¹ Jika tidak diimbangi dengan pemahaman yang baik tentu generasi Z termasuk Generasi yang mudah akan mengalami *burnout*. Adapun startegis yang psikologis agama sarankan untuk dapat meminimalisir terjadinya *burnout*.²² Antara lain :

1. Berdo'a, terlepas dari semua persoalan yang dapat dilakukan adalah mencari tuhan terlebih dahulu, meminta dengan adanya semua persoalan agar selesai dengan cara dan langkah yang baik, meminta untuk selalu dituntun dan selalu dalam penjagaan-Nya.
2. Analisis Sumber *burnout* , dalam hal ini yang dapat dilakukan adalah mencari tau sumber stres nya dan mengevaluasi hal yang dapat menyebabkan serta bagaimana hal tersebut membuat individu menjadi terganggu.
3. *Set Healthy Boundaries*, dalam persoalan ini tentu individu perlu membatasi dari semua hal yang membuat pikiran kalut, tentu dengan menjaga kesehatan jasmani dan rohani serta membangun *daily positif activity*. Menjaga pola tidur, makan yang teratur, juga dapat *meManage* waktu dengan baik termasuk ketepatan dalam menjalankan ibadah.

4. Prioritasi Aktivitas Positif, individu ketika menjalani kehidupan diawali dengan dan atau melakukan sebuah aktivitas yang positif itu pasti akan sangat menyenangkan baik secara *mood* atau emosional. Jadi, lakukan hal yang membuat individu jauh merasa lebih rileks dan enjoy ketika menjalaninya.
5. Mencari *Support System*, belajar terbuka bersama lingkungan terdekat seperti orang tua, sahabat, saudara dan lainnya, dengan demikian akan membuat individu mendapatkan sudut pandang baru termasuk ketika dihadapi dengan situasi yang membutuhkan opini dan dukungan dari orang lain.

Melihat dari tanda hingga upaya yang dilakukan dalam mengatasi burnout bahwa kebahagiaan hidup dapat dicapai dengan memahami tujuan hidup yang sebenarnya, yaitu dengan adanya kehidupan akhirat yang kekal, dan menjalani kehidupan dunia dengan bijak dan terarah untuk mencapai tujuan tersebut.²³

Analisis Relevansi Hadis-hadis Nabi dalam Fenomena *Burnout*

Salah satu pemicu terjadinya burnout ialah, dengan memendam sebuah perasaan yang tidak dapat diutarakan dengan baik sehingga menimbulkan rasa kecewa sebagai bentuk amarah yang merupakan hasil dari tindakan berupa sifat emosional (*hawa*) yang terjadi secara instan maupun bertahap dan lemah berlandaskan

²¹ Dian Ratna S. Perkembangan Karier Generasi Z: Tantangan dan Strategi dalam Mewujudkan SDM Indonesia yang Unggul.tt

²² Imam. Mengatasi Burnout: Strategi Psikologis untuk Pemulihan dan Pencegahan. (Fakultas Psikologi : Universitas Medan Area) .2024

²³ Bunga.A.R.,DKK.membangun generasi muda yang Tangguh Iman di Tengah perkembangan Zaman. 2024.

https://www.academia.edu/119673799/MEMBAN_GUN_GENERASI_MUDA_YANG_TANGGUH_IMAN_DI_TENGAH_PERUBAHAN_ZAMAN?auto=download

pengetahuan.²⁴ Adapun penjelasan dalam Hadis Nabi, berikut :

حَدَّثَنَا أَبُو كَامِلٍ ، حَدَّثَنَا زُهَيْرٌ ، حَدَّثَنَا هِشَامُ بْنُ عُرْوَةَ ، عَنْ أَبِيهِ ، عَنِ الْأَخْنَفِ بْنِ قَيْسٍ ، عَنْ عَمِّ لَهُ ، أَنَّهُ أَتَى رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ، فَقَالَ : فُلٌّ لِي قَوْلًا يَنْفَعُنِي ، وَأَقْبَلُ ، لَعَلِّي أَعِيهِ ، قَالَ : " لَا تَغْضَبْ " ، فَعَادَ لَهُ مَرَارًا ، كُلُّ ذَلِكَ يُرْجِعُ إِلَيْهِ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنْ " لَا تَغْضَبْ " .²⁵

Abu Kamil memberitahu kami, Zuhair memberitahu kami, Hisyam bin Urwah memberitahu kami, dari ayahnya, dari Al-Ahnaf bin Qais, dari seorang paman, bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam datang, dan dia berkata:

"Beritahulah kepadaku perkataan yang akan bermanfaat bagiku, dan aku akan menguranginya, agar aku dapat menyadarinya, dia berkata: "Jangan marah", dan dia kembali kepadanya berulang kali, yang semua itu adalah karena Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam untuk "Jangan marah". (HR. Ahmad. No. 23163)

Islam merupakan agama yang mengembangkan sikap sabar, individu akan jauh lebih baik dalam mengelola stres, menemukan makna dalam pengalaman, dan membangun ketahanan untuk menghadapi tantangan. Sabar bukan hanya menahan diri, tetapi juga merupakan sikap positif yang mencerminkan keimanan dan keteguhan hati. Adapun seperti dalam Hadis Nabi, berikut :

حَدَّثَنَا هَدَّابُ بْنُ خَالِدٍ الْأَزْدِيُّ، وَشَيْبَانُ بْنُ فَرُّوخَ، جَمِيعًا عَنْ سُلَيْمَانَ بْنِ الْمُغِيرَةِ، - وَاللَّفْظُ لِشَيْبَانَ - حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ، حَدَّثَنَا ثَابِتٌ، عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ أَبِي لَيْلَى، عَنْ صُهَيْبٍ، قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ

وَسَلَّمَ " عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَخِي إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنَّ أَصَابَتَهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ صَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ "

Telah menceritakan kepada kami Haddab bin Khalid Al Azdi dan Syaiban bin Farrukh semuanya dari Sulaiman bin Al Mughirah dan teksnya meriwayatkan milik Syaiban, telah menceritakan kepada kami Sulaiman telah menceritakan kepada kami Tsabit dari Abdurrahman bin Abu Laila dari Shuhaib berkata: Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa Salam bersabda:

"Sungguh istimewa jalan hidup orang beriman, karena setiap keadaannya selalu membawa kebaikan. Ini hanya terjadi pada orang mukmin. Jika ia mendapatkan kebahagiaan, ia bersyukur, dan jika ia tertimpa musibah, ia bersabar, sehingga keduanya membawa kebaikan baginya "(H.R. Muslim no 2999)

Sabar, menurut Imam Al-Ghazali, adalah konsep yang penting dalam Islam, yang mencakup pengetahuan, keadaan, amal, serta dapat membantu seseorang menghadapi ujian hidup dan meningkatkan ketaatan kepada Allah.²⁶ Karena sabar adalah kesungguhan untuk menahan diri dan bagian dari proses membentuk akhlak yang mulia.²⁷

Sabar membantu individu untuk tetap kuat dan tidak menyerah dalam menghadapi kesulitan, sedangkan tawakkal bagian dalam meyakini bahwa Allah akan memberikan hasil yang terbaik. Kedua komponen tersebut merupakan bagian integral dari iman dan sangat penting bagi setiap muslim. Karena

²⁴ Latief,U. Konsep Marah Menurut Al-Qur'an. Jurnal Al-Bayyan. 2015

²⁵ Musnad Amad Bin Hanbal no 23163. <https://hadithweb.com/ahmad/13/19172/3>

²⁶ Al-Ghazālī, Abū Ḥamid Muḥammad ibn Muḥammad. 1990. Ihyā'Ulūm al-dīn. Damsyik: Dar al-Khayr.

²⁷ Nozirra,S.,DKK. Konsep Sabar Menurut Imam Al-Ghazali (1058-1111 M) dan Relevansinya dalam Mendepani Covid-19. Jurnal : Islamiyyat. 2022

mengamalkan nilai sabar dan tawakkal dapat membantu individu dalam menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik dan meningkatkan kualitas spiritual. Hal ini seperti dalam Hadis nabi yang diriwayatkan dari Umar bin Khattab, Rasulullah SAW berikut :

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَوْ أَنَّكُمْ تَوَكَّلْتُمْ عَلَى اللَّهِ حَقَّ تَوَكُّلِهِ لَرَزَقْنَاكُمْ كَمَا يَرْزُقُ الطَّيْرَ، تَعْدُوا حِمَاصًا وَتَرُوحُ بِطَانًا

فِيمَا رَحِمَهُ مِنَ اللَّهِ لَئِن لَّمْ يَكُنْ فَطْرًا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ 159

"Sungguh Dengan tawakkal yang sebenarnya kepada Allah, kalian akan mendapatkan rezeki sebagaimana burung yang diberi rezeki oleh Allah, mereka berangkat pagi hari lapar dan kembali sore hari dengan perut kenyang." (HR Imam Ahmad, At-Tirmidzi, Al-Hakim, Ibnu Hibban, dan Al-Mubarak dari Umar bin Khathab).²⁸

Tawakkal berasal dari bahasa Arab "وَكَّلَ" (wakala) yang berarti menyerahkan atau mewakili. Konsep tawakkal dalam Islam melibatkan penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah setelah berusaha maksimal, dengan memahami bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah atas kehendak-Nya.²⁹

Menurut Ibnu Qayyim, Dalam bukunya "Madarij as-Salikin," menjelaskan bahwa tawakkal adalah salah satu bentuk ibadah yang paling tinggi, Beliau menyatakan bahwa tawakkal harus dilandasi dengan keyakinan yang kuat

bahwa Allah akan memberikan kebaikan bagi hamba-Nya.³⁰ Menurut Imam Al-Ghazali, tawakkal sejati adalah ketika seseorang melakukan usaha dengan semaksimal mungkin dan kemudian menyerahkan hasilnya kepada Allah dengan penuh kepercayaan, sehingga tawakkal menjadi sikap yang sangat penting bagi Muslim.³¹

Hal ini bisa dilihat dari perilaku Rasulullah Shallahu Alaihi Wassalam melalui sikap yang beliau tampilkan untuk dijadikan sebagai pengajaran. Bagaimana beliau bersikap dengan Istri tercinta Aisyah Radhiallahu Anha seperti dalam Hadis Nabi, berikut :

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ يَحْيَى حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ يُوسُفَ حَدَّثَنَا سُفْيَانُ عَنْ هِشَامِ بْنِ عُرْوَةَ عَنْ أَبِيهِ عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لِأَهْلِهِ وَأَنَا خَيْرُكُمْ لِأَهْلِي وَإِذَا مَاتَ صَاحِبُكُمْ فَدَعُوهُ

Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Yahya telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Yusuf telah menceritakan kepada kami Sufyan dari Hisyam bin 'Urwah dari ayahnya dari Aisyah dia berkata: Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda:

"Sebaik-baik kalian adalah yang paling baik terhadap isterinya, dan aku adalah orang yang paling baik terhadap isteriku, apabila sahabat kalian meninggal dunia maka biarkanlah dia (tinggalkanlah dia jangan membicarakan keburukan- keburukannya)." (Sunan At-Tirmidzi no 3830).³²

³⁰ Terj. Kathur Suhardi. Madarijus-Salikin(pendakian menuju Allah) Penjabaran Kongkrit "Iyyaka Na'budu Wa Iyyaka Nasta'in". Jakarta : Al-Kautsar.1999

³¹ Abdul Rozaq. Konsep Tawakkal menurut imam Al-Ghazali dan relevansinya dengan kesehatan Mental. 2008

³² Sunan At-Tirmidzi no 3830. <https://muhamadbasuki.web.id/kita/hadis/sunan-tirmidzi/no/3830#gsc.tab=0>

²⁸ Hayat Abdul Latief. Tawakkal Menurut Allah SWT dan Rasul- Nya. 2021. <https://hadeethenc.com/id/browse/hadith/4721>

²⁹ Amena Tanveer. In Allah we trust : Tawakkul Really Means. 2015 <https://www.muslimink.com/islam/tawakkul/>

Dalam hadis ini memberikan penjelasan bahwa pentingnya berperilaku baik dan saling menjaga stabilitas emosi terhadap pasangan memiliki dampak yang sangat positif dalam berumah tangga juga untuk individualitasnya yang akan berdampak kepada cara individu bersosialisasi dalam ruang lingkup masyarakat. Sehingga menciptakan suasana yang tenang dan saling mendukung antara sesama .

Namun, disisi lain ada perilaku perilaku yang menjadi salah satu faktor individu mengalami "Burnout" ialah dengan cara berlebih-lebihan (*Ghuluw*) dalam menjalani kehidupan. Seperti dalam Hadis Nabi,berikut :

حَدَّثَنَا عَبْدُ السَّلَامِ بْنُ مُطَهَّرٍ، قَالَ حَدَّثَنَا عُمَرُ بْنُ عَلِيٍّ، عَنْ مَعْنِ بْنِ مُحَمَّدٍ الْغَفَارِيِّ، عَنْ سَعِيدِ بْنِ أَبِي سَعِيدٍ الْمَشْبَرِيِّ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ " إِنَّ الدِّينَ يُسْرٌ، وَلَنْ يُشَادَّ الدِّينَ أَحَدٌ إِلَّا غَلَبَهُ، فَسَدِّدُوا وَقَارِبُوا وَأَبْشِرُوا، وَاسْتَعِينُوا بِالْعَدْوَةِ وَالرَّوْحَةِ وَشَيْءٍ مِنَ الدُّجَةِ " .

Nabi (ﷺ) bersabda, "Agama itu sangat mudah dan siapa pun yang membebani dirinya sendiri dalam beragama tidak akan mampu untuk terus melakukannya. Jadi, kamu tidak boleh menjadi ekstremis, tetapi berusaha untuk mendekati kesempurnaan dan terimalah kabar gembira bahwa kamu akan diberi pahala; dan peroleh kekuatan dengan beribadah di pagi, sore, dan selama jam-jam terakhir malam." (HR.Bukhari. No.39)³³

Adapun penjelasan melalui hadis nabi lainnya dalam kitab sunan ibnu majah dengan nomor hadis 3029 yang mengatakan:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِيَّاكُمْ وَالْغُلُوَّ فِي الدِّينِ ؛ فَإِنَّهُ أَهْلَكَ مَنْ كَانَ قَبْلَكُمْ الْغُلُوُّ فِي الدِّينِ

“Wahai manusia, jauhilah berlebih-lebihan dalam agama karena sesungguhnya yang menghancurkan orang-orang sebelum kalian adalah berlebih-lebihan dalam agama.” (HR Ibnu Majah)

Penjelasan mengenai hadis ini memberi peringatan bahwa ghuluw (*ekstremisme*) atau berlebih-lebihan dalam beragama memiliki fungsi penghancuran jika dilakukan. Fenomena ini yang terjadi dengan umat terdahulu. Selain mengajak ummatnya dalam mempelajari sejarah, Nabi menggunakan redaksi unik yang berbunyi “yâ ayyuhan nâs” yang berarti “wahai umat manusia”, bukan “yâ ayyuhal ladzîna âmanû” (wahai orang-orang beriman).

Hal ini menjadi bagian dari peringatan akan ada bahaya terhadap sikap berlebih-lebihan yang bersifat secara meneyeluruh bukan hanya dalam ranah beragama melainkan dalam berbagai aspek yang memiliki dampak akan kehancuran yang dialami. Rasulullah saw. mengajarkan agama Islam yang selaras dengan nilai-nilai kemanusiaan, sesuai fitrah manusia. Islam yang mudah, yang indah, tidak sulit dan tidak menakutkan. Beliau bersabda:

حَدَّثَنَا آدَمُ، حَدَّثَنَا شُعْبَةُ، عَنْ أَبِي التَّيَّاحِ، قَالَ سَمِعْتُ أَنَسَ بْنَ مَالِكٍ . رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ . قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ " يَسِّرُوا وَلَا تُعَسِّرُوا، وَسَكِّنُوا وَلَا تُنْفِرُوا " .

Hadis yang diriwayatkan oleh Anas bin Malik beliau memberitahu bahwa Rasulullah SAW bersabda : “Permudahlah urusan bagi manusia, dan jangan menyulitkan mereka, dan berikanlah kabar gembira kepada

³³ Shahih Bukhari No.39.
<https://sunnah.com/search?q=39&collection%5B0%5D=bukhari>

mereka dan janganlah menjauhkan mereka." (HR. Bukhari No. 6125)³⁴

Melihat sabda dari Rasul memberikan pengetahuan bahwa semua ajaran Islam dan tentunya pemahaman terhadap ajaran Islam haruslah bersifat memudahkan dan menggembirakan. Dengan demikian semua pemahaman keagamaan yang cenderung membelenggu, mengekang kehidupan, dan tidak memberikan pilihan, perlu ditinjau kembali. Apakah ada kekeliruan dalam memahami teks atau keliru dalam melihat konteks suatu teks hadir (asbabun-nuzul atau asbabul-wurud), sebab pada dasarnya agama Islam tidak mengajarkan pemahaman dan pengamalan agama secara ekstrem, baik ekstrem kaku maupun ekstrem kendor.³⁵

Dengan tidak dianjurkannya memiliki sifat ekstremisme bukan menjadi alasan individu untuk bermalas-malasan, merasa lemah dan tidak berdaya dalam menjalani kehidupan. Nyatanya membutuhkan banyak waktu, tenaga, pikiran serta pengalaman untuk bisa melihat dan merasakan makna hidup itu sendiri. Sebagaimana telah dijelaskan dalam Hadis Nabi, berikut :

حَدَّثَنَا مُسَدَّدٌ، حَدَّثَنَا مُعْتَمِرٌ، قَالَ سَمِعْتُ أَبِي قَالَ، سَمِعْتُ أَنَسَ بْنَ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ . قَالَ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ " اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْجُبْنِ وَالْهَرَمِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الْمَحْيَا وَالْمَمَاتِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ " .

Diriwayatkan Anas bin Malik: Nabi ﷺ biasa bersabda, "Ya Allah! Aku mencari

perlindungan kepada-Mu dari ketidak berdayaan, kemalasan, pengecutan dan usia tua yang lemah; Aku mencari perlindungan kepada-Mu dari penderitaan hidup dan mati dan mencari perlindungan kepada-Mu dari hukuman di kubur." (H.R. Shahih Bukhari nomor 2823)³⁶

Dari hadis tersebut terdapat pengajaran diantaranya tentang bagaimana proses mencari Allah sebagai tempat meminta pertolongan pertama bahkan dalam keadaan sempit sekalipun dengan tujuan agar tetap bisa melakukan kebaikan dan tidak melupakan kewajiban sebagai hamba untuk senantiasa berdo'a disetiap langkah.³⁷

Hadis ini juga mengingatkan untuk selalu berdo'a agar dijauhkan dari sifat-sifat yang dapat menghalangi kita dari beribadah dan berbuat baik termasuk adanya sifat pengecut dan kikir, karena selain meminta perlindungan dari rasa malas, Nabi juga meminta perlindungan dari sifat pengecut (*al-jubni*) dan kikir (*al-bukhli*). Sifat-sifat ini dapat menghalangi seseorang untuk berkontribusi kepada masyarakat dan melakukan kebaikan.³⁸

Hadis ini muncul sebagai bagian dari ajaran Nabi untuk memperkuat iman dan motivasi umat dalam beribadah dan beramal juga harus senantiasa berdo'a kepada Allah agar diberikan kekuatan dan semangat dalam menjalani kehidupan.

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ إِسْحَاقَ الْجَوْهَرِيُّ الْبَصْرِيُّ، حَدَّثَنَا أَبُو عَاصِمٍ، حَدَّثَنَا كَثِيرُ بْنُ فَائِدٍ، حَدَّثَنَا سَعِيدُ بْنُ عُيَيْدٍ، قَالَ سَمِعْتُ بَكْرَ بْنَ عَبْدِ اللَّهِ الْمُزَنِيِّ، يَقُولُ حَدَّثَنَا أَنَسُ بْنُ مَالِكٍ، قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ

³⁴ Shahih Bukhari No.6125.

<https://sunnah.com/bukhari:6125>

³⁵ Swararahima. *Menghindari Ekstremisme dalam Beragama dan Berkehidupan*. 2018

<https://swararahima.com/2018/08/07/menghindari-ekstremisme-dalam-beragama-dan-berkehidupan/>

³⁶ Sahih al-Bukhari 2823 : Book 56, Hadith 39 Vol. 4, Book 52, Hadith 77

³⁷ Sahih al-Bukhari 2823 (Book 56, Hadith 39)

³⁸ Marwan Hadidi, Spdi. Rasulullah bermohon perlindungan.

<https://muslim.or.id/22107-rasulullah-berdoa-mohon-perlindungan-dari-hal-hal-berikut.html>

وسلم يَقُولُ " قَالَ اللَّهُ يَا ابْنَ آدَمَ إِنَّكَ مَا دَعَوْتَنِي وَرَجَوْتَنِي غَفَرْتُ لَكَ عَلَى مَا كَانَ فِيكَ وَلَا أُبَالِي يَا ابْنَ آدَمَ لَوْ بَلَغَتْ ذُنُوبُكَ عَنَانَ السَّمَاءِ ثُمَّ اسْتَغْفَرْتَنِي غَفَرْتُ لَكَ وَلَا أُبَالِي يَا ابْنَ آدَمَ إِنَّكَ لَوْ أَتَيْتَنِي بِقُرَابِ الْأَرْضِ خَطَايَا ثُمَّ لَقِيتَنِي لَا تُشْرِكُ بِي شَيْئًا لِأَتَيْتَكَ بِقُرَابِهَا مَغْفِرَةً " . قَالَ أَبُو عِيسَى هَذَا حَدِيثٌ غَرِيبٌ لَا نَعْرِفُهُ إِلَّا مِنْ هَذَا الْوَجْهِ .

Anas bin Malik meriwayatkan adapun ketika, Rasulullah ﷺ bersabda: "Allah, Diberkatilah Dia dan Yang Mahatinggi, berfirman: 'Wahai anak Adam! Sesungguhnya selama engkau berseru kepada-Ku dan berharap kepada-Ku, Aku mengampunimu, terlepas dari apa pun yang mungkin terjadi darimu, dan Aku tidak keberatan. Wahai putra Adam! Seandainya dosa-dosamu mencapai awan langit, maka engkau mencari pengampunan dari-Ku, Aku akan mengampunimu, dan Aku tidak akan keberatan. Jadi anak Adam! Jika engkau datang kepada-Ku dengan dosa-dosa yang hampir sama besarnya dengan bumi, dan kemudian engkau bertemu dengan-Ku tanpa mengasosiasikan apa pun dengan-Ku, Aku akan datang kepadamu dengan pengampunan yang hampir sama besarnya.'" (H.R. Tirmidzi nomor 3540)³⁹

Dalam Hadis ini menekankan pentingnya doa dan harapan kepada Allah. Doa merupakan jembatan utama yang efisien untuk membuka konektivitas, mendekatkan diri serta meminta petunjuk akan kesadaran dan kebutuhan individu kepada Allah Subhanahu Wataa'la dalam setiap waktu bahkan serpihan detik individu.⁴⁰ Diketahui bahwa berkaitan dengan situasi di mana Nabi Muhammad SAW memberikan motivasi kepada umatnya untuk tetap memiliki sikap optimisme dan tidak cepat putus asa, meskipun menghadapi berbagai kesulitan.

³⁹ Jami` at-Tirmidhi 3540 : Book 48, Hadith 171 Vol. 6, Book 45, Hadith 3540

⁴⁰ Isruwanti Ummu Nashifa. Kekuatan Do'a. 2018. <https://muslimah.or.id/10448-kekuatan-sebuah-doa.html>

Hadis ini muncul sebagai pengingat bahwa Allah selalu bersama hamba-Nya yang berusaha dan tidak menyerah, bahwa do'a dan harapan adalah kunci untuk mengatasi setiap masalah.⁴¹

Membangun Strategi Keseimbangan Mental pada Gen-Z

Burnout merupakan indikator kelelahan yang timbul akibat ketidakseimbangan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.⁴² Menurut American Psychological Association (APA) dilansir dari kompas.id, sekitar 91% Gen z mengalami gejala fisik atau emosional akibat stres, seperti depresi dan kehilangan minat. Faktor tersebut disebabkan diantaranya karena paparan social media, pandangan yang pesimis, isolasi social dan ketidakpastian masa depan. Hal ini berdampak kepada generasi z yang memiliki resiko gangguan pada kesehatan mental yang lebih tinggi dibandingkan dengan generasi lainnya."⁴³

Membangun karakter generasi muda yang kuat dan beriman di era globalisasi memerlukan pendidikan yang tidak hanya menekankan aspek akademis, juga melalui nilai-nilai spiritual dan kemanusiaan.⁴⁴ Spiritualitas memainkan

⁴¹ Gea Yustika.15 Hadis dan Ayat Alquran tentang Motivasi Hidup. 2024 <https://www.orami.co.id/magazine/hadis-dan-ayat-alquran-tentang-motivasi-hidup>

⁴² Christina Maslach and Wilmar Schaufeli, 'Historical and Conceptual Development of Burnout', in *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research*, ed. Wilmar Schaufeli, Christina Maslach, and Tadeausz Marek (Washington, DC: Taylor & Francis, 1993)

⁴³ Fatimah.A.T., dkk. *Kesehatan Mental di era gen-z dalam studi kampus smp 03 Medan*. JMA : Jurnal Media Akademika. Vol 1 no 1 hal : 227. 2023

⁴⁴ Bunga.A.R., DKK. *membangun generasi muda yang Tangguh Iman di Tengah perkembangan Zaman*. 2024.

peran penting dalam mengatasi dan mencegah *burnout*. Dengan memberikan integritas terhadap nilai spiritual sesuai dengan kebutuhan akan menciptakan ketahanan emosional, mengelola stres, menciptakan rasa keterhubungan dan membantu individu menemukan makna dalam hidup.⁴⁵

Namun dalam penerapan nilai Spiritualitas dapat menjadi perantara yang tidak efektif dalam menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan karena memiliki sikap yang berlebih-lebihan baik dalam memahaminya maupun tindakan pengamalannya.⁴⁶ Melihat dari hadis-hadis Rasulullah yang relevan terkait fenomena ini, menunjukkan bahwa ketidakseimbangan dalam menjalani hidup baik dari sisi spiritualitas maupun kehidupan sehari-hari akan berdampak kepada suatu kondisi yang diluar dari batas kemampuan individu. Yang menyebabkan fenomena *burnout* menjadi virus sistemik yang menggerogoti kesehatan mental pada siklus kinerja yang tidak stabil.⁴⁷

Berikut strategi yang dapat diikhtikarkan dalam mencapai Work Life Balanced, diantaranya ;

1. Tentukan Prioritas yang Jelas: Identifikasi tujuan hidup yang lebih luas,

https://www.academia.edu/119673799/MEMBAN_GUN_GENERASI_MUDA_YANG_TANGGUH_IMAN_DI_TENGAH_PERUBAHAN_ZAMAN?auto=download

⁴⁵ H.S. Suardin Azzaino, Ilmu Ilahiah Beberapa Langkah Kearah Islamisasi Sains (Cet. I ; Jakarta : Pustaka Al-Hidayah, t.th.), h.79.

⁴⁶ Ziana M.H. Ghuluw dalam beragama Persoektif Wahbah Al-Zuhaili. UIN Jakarta. 2018.

⁴⁷ Yuliana, R. "Produktivitas dan Tekanan Sosial pada Generasi Digital", Jurnal Psikologi Modern, Vol. 8, No. 1, 2019, 33-47.

bukan hanya fokus kepada sebuah pencapaian. Ingatlah bahwa ibadah kepada Allah SWT merupakan tujuan utama dalam hidup.

2. Manajemen Waktu dengan Bijak: Aturilah waktu antara bekerja, beribadah, beristirahat, dan bersosialisasi. Hindari terjebak dalam rutinitas yang terlalu padat sehingga mengabaikan hal-hal penting lainnya.
3. Jaga Kesehatan Jasmani dan Rohani: Kesehatan tubuh adalah modal utama untuk beribadah dan bekerja. Utamakan kesehatan dengan berolahraga, mengonsumsi makanan bergizi, dan mendapatkan istirahat yang cukup. Ciptakan keseimbangan antara kehidupan dunia dan akhirat.
4. Memperkuat Sedekah dan Infaq ; Alokasikan sebagian rezeki untuk membantu orang-orang yang membutuhkan. Melalui amal, kita tidak hanya mendekatkan diri kepada Allah, tetapi juga meraih kebahagiaan yang lebih mendalam dalam hidup.
5. Hindari Gaya Hidup *Hedonisme*: Jangan terjebak dalam pola hidup yang berlebihan. Cukupkan diri dengan apa yang ada dan selalu bersyukur.

6. Mempererat Silaturahmi: Perkuat hubungan dengan keluarga, teman, dan saudara. Dengan bersosialisasi, kita dapat saling mendukung dan berbagi pengalaman.
7. Tanamkan Positive Thinking dan Selalu Bersyukur : Mengembangkan kebiasaan berpikir positif dan bersyukur adalah kunci untuk menjalani hidup yang lebih bahagia dan damai.

Tujuan hidup manusia terdiri dari tujuan sementara dan tujuan utama. Tujuan sementara merujuk pada pencapaian di dunia ini, sedangkan tujuan utama adalah mengabdikan kepada Allah SWT untuk meraih kebahagiaan di kehidupan setelah mati. Kehidupan di dunia ini bersifat sementara, sedangkan kehidupan ukhrawi adalah kehidupan abadi yang hanya dapat diraih melalui ilmu keagamaan yang dilandasi oleh prinsip-prinsip Islam. Untuk mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan serta keharmonisan adalah kunci untuk menjalani hidup sesuai dengan porsinya dan meningkatkan kualitas hidup di dunia dan akhirat.⁴⁸

Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan yang megungkapkan bahwa alasan terbesar terjadinya burnout adalah kelelahan dalam

menghadapi keadaan tanpa henti yang mengorbankan keseimbangan dalam hidup. Fenomena ini diperkuat dengan adanya kemajuan teknologi, tuntutan suatu keadaan baik dalam ruang lingkup pekerjaan ataupun sosial dan budaya. Gen-Z yang tumbuh dan berkembang dalam era reformasi zaman cenderung terjebak dalam arus budaya yang dihadapi, sehingga terus berupaya dalam mencari kesempurnaan hidup.

Hadis memberikan perspektif yang eksplisit mengenai fenomena ini. Mengajarkan bahwasanya setiap keadaan memiliki kendali yang harus di telaah lebih lanjut guna meminimalisir kesalahan pahaman dan spontanitas reaksi yang diberikan, termasuk menarik hadis secara kontekstualitas dengan fenomena yang berlaku.

Dalam penelitian ini adapun hadis-hadis yang relevan yang dikutip dalam penelitian diantaranya : Hadis mewaspadi Marah (HR. Ahmad. No. 23163), Hadis Sabar (H.R. Muslim no 2999), Hadis Tawakkal (HR Imam Ahmad, At-Tirmidzi, Al-Hakim, Ibnu Hibban, dan Al-Mubarak dari Umar bin Khathab), Hadis Rasulullah menjaga Stabilitas Emosi (Sunan At-Tirmidzi no 3830), Hadis Larangan Ghuluw." (HR.Bukhari. No.39 dan HR. Ibnu Majah) serta Hadis dihindari

⁴⁸ Ma' ruf,M. Konsep Mewujudkan Keseimbangan Hidup manusia dalam sistem pendidikan Islam. Jurnal Al-Makrifat Vol 4, No 2, Oktober 2019

dari Kemalasan (H.R.Shahih Bukhari nomor 2823)

Hadis-hadis Rasulullah dikutip melalui para sahabat sesuai dengan apa yang Rasul sampaikan hal ini menunjukkan akan adanya ketegasan dari Rasul dalam menyampaikan sebuah Ilmu. Dengan proteksi fenomena "burnout" ini memerlukan strategi yang harus diikhtiarkan dengan menentukan Prioritas yang Jelas, Mengatur Waktu dengan Bijak, menjaga kesehatan jasmani dan rohani, memperkuat sedekah dan infaq, menghindari gaya hidup yang berlebih-lebihan, memperlambat jalin silaturahmi dan selalu berusaha untuk Positive Thinking dan Selalu Bersyukur.

References

1. Al-Ghazālī, Abū Ḥāmid Muḥammad ibn Muḥammad. "Ihyā'Ulūm al-dīn". Damsyik: Dar al-Khayr. 1990.
2. Cherniss, C. (1980). Staff burnout: Job stress in the human services. Beverly Hills, CA: Sage
3. Diemas,A.K,Shafira N.W, Memahami Perilaku Informasi Gen-Z dan Strategi Melawan Disinformasi: Sebuah Tinjauan Literatur Penggunaan Media Sosial. (UNS : Jurnal Pustaka Ilmiah),2024.
4. Dr. Adie Erar Yusuf, S.Pd. M.Arts. Gen-Z jangan mengabaikan Integritas. Binus University, 2025. <https://binus.ac.id/character-building/2025/04/gen-z-jangan-mengabaikan-integritas/>
5. Etzion, D. 1984. "Moderating Effect of Social Support on the Stress Burnout Relationship." Journal of Applied Psychology, Vol. 69, No. 4. Schultz, D.P., and Schultz, S.E. 1994. hal. 615-622.
6. Fatimah,A.T.Dkk. "Kesehatan Mental di era Generasi Z dalam studi kasus SMP 03 Medan" .PT Media Publisher : Jurnal Media Akademik. Vol.1, No.1 Desember,2023.
7. Freudenberg, H.J. "Staff burn-out" . J. Soc. Issues 1974, 30, 159-165.
8. Gholami,A. dkk. Islamic Approach to Laziness. Tehran University : International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding. 2021.
9. Graham Greene. "Aburnout-Case". New York.1962
10. Guille, C. M.D., and Srijan Sen, M.D., Ph.D. Burnout, Depression, and Diminished Well-Being among Physicians. (The New England Journal of Medicine).Vol 391 no 16,2024.
11. Hadidi,M.Spdi. "Rasulullah bermohon perlindungan." <https://muslim.or.id/22107-rasulullah-berdoa-mohon-perindungan-dari-hal-hal-berikut.html>.
12. Husnia, M.Z. Ghuluw dalam beragama prespektif Wahbah Al-Zuhaili. Jakarta : UIN Syarif Hidayatullah. 2018
13. Imam. "Mengatasi Burnout: Strategi Psikologis untuk Pemulihan dan Pencegahan". Fakultas Psikologi : Universitas Medan Area, 2024.
14. Jackson, S.E., Schwab, R.L., and Schuler, R.S. 1986. Toward an Understanding of the Burnout Phenomenon. Journal of Applied Psychology, Vol.71, No.4. hal.630 640.
15. Jami` at-Tirmidhi 3540 : Book 48, Hadith 171 Vol. 6, Book 45, Hadith 3540
16. Karina,M.W. Mengupas Pengaruh

- Tekanan Sosial di Balik Tingginya Angka Pengangguran di Indonesia. 2024 .
<https://jurnalpost.com/mengupas-pengaruh-tekanan-sosial-di-balik-tingginya-angka-pengangguran-di-indonesia/75948/>
17. Kazmi,S. Tawakkul : Al-Qur'an and Hadith. ICNA : Islamic Circle of North America. 2024.
 18. Lailani,F.dkk. "Burnout dan pentingnya manajemen beban kerja". *Benefit* , Vol. 9, No. 1, Juni, 2005.
 19. Latief, A.H. "Tawakkal Menurut Allah SWT dan Rasul- Nya." 2021. <https://hadeethenc.com/id/browse/hadith/4721>
 20. Maslach, C. (1976). Burned-out. *Human Behavior*, 5, 16–22.
 21. Maslach, C.and Wilmar Schaufeli, 'Historical and Conceptual Development of Burnout', "inProfessional Burnout: Recent Developments in Theory and Research, ed.Wilmar Schaufeli, Christina Maslach, and Tadeausz Marek" Washington, DC: Taylor & Francis, 1993.
 22. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. In *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior* (pp. 351-357). Academic Press.
 23. M, Aghaterani. "Procrastination: A survey of causes, strategies and treatment". *Maarefat* 2003;64:1-11.
 24. Nashifa,I.U "Kekuatan Do'a." 2018. <https://muslimah.or.id/10448-kekuatan-sebuah-doa.html>
 25. NeuroLaunch Team. Maslach Burnout Theory: A Comprehensive Guide to Workplace Stress and Exhaustion. 2024
 26. Nozirra,S.,DKK. "Konsep Sabar Menurut Imam Al-Ghazali (1058-1111 M) dan Relevansinya dalam Mendepani Covid-19" *Jurnal : Islamiyyat*. 2022
 27. Permana,E.F. Allah mencintai Orang yang bertawakkal. 2024 .
<https://iqra.republika.co.id/berita/s73d67451/allah-mencintai-orang-bertawakal-ini-tiga-ayat-alquran-terkait-tawakal>
 28. Putra, Y. S. "Theoretical Review : Teori Perbedaan Generasi." (*Among Makarti*, 9(18), 123–134,2016
 29. Ramadhani,B.A.,DKK.membangun generasi muda yang Tangguh Iman di Tengah perkembangan Zaman. 2024.
 30. Ramdani,R. "Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) di Media Sosial Perspektif Hadis." *El-Afkar : Jurnal pemikiran Keislaman dan Tafsir Hadis*, 2024.
 31. Ratna D.S. Perkembangan Karier Generasi Z: Tantangan dan Strategi dalam Mewujudkan SDM Indonesia yang Unggul.tt
 32. Rozaq,A. Konsep Tawakkal menurut imam Al-Ghazali dan relevansinya dengan kesehatan Mental. 2008
 33. Sahih al-Bukhari 2823 : Book 56, Hadith 39 Vol. 4, Book 52, Hadith 77
 34. Sahih al-Bukhari 2823 : Book 56, Hadith 39 Vol. 4, Book 56, Hadith 39
 35. Sahih al-Bukhari 2823 (Book 56, Hadith 39)
 36. Swarahima. Menghindari Ekstremisme dalam Beragama dan Berkehidupan. 2018
 37. <https://swarahima.com/2018/08/07/menghindari-ekstremisme-dalam-beragama-dan-berkehidupan/>
 38. Shanafelt TD. "Physician well-being 2.0: where are we and where are we going?" *Mayo Clin Proc* 2021;96:2682-2693.
 39. Schaufeli, W., & Buunk, A. P. (1999). Burnout. *Stress in health professionals*, 17-32.
 40. Septyandwi. "Burnout,tidak sekedar stres". *Gadiah Mada Medical Center. UGM,* 2024. <https://gmc.ugm.ac.id/2024/11/18/burnout-tidak-sekedar-stres/>
 41. Suhardi,K. Terj. *Madarijus-Salikin*

- (pendakian menuju Allah) Penjabaran Kongkrit "Iyyaka Na'budu Wa Iyyaka Nasta'in". Jakarta : Al-Kautsar.1999
42. Sulistyantini, S.R. "Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Burnout pada Perawat di Rumah Sakit Angkatan Laut Jakarta Pusat". Skripsi (tidak diterbitkan). Yogya karta: Fakultas Psikologi, Sunan Ibnu Majjah nomor 3029 Book 25, Hadith 148 Vol. 4, Book 25, Hadith 3029UGM. 1997.
 43. Sunan Ibn Majah 4164. Book 37, Hadith 65 Vol. 5, Book 37, Hadith 4164
 44. Susatyo Yuwono. Mengelola Stres dalam Perspektif islam dan psikologi. Physico Idea.2010.
 45. Tanveer,A .In Allah we trust : Tawakkul Really Means. 2015. <https://www.muslimink.com/islam/tawakkul/>
 46. Tjondronegoro, P. "Kecenderungan Burnout pada Perawat RS St. Elizabeth Semarang." Tesis (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Program Pascasarjana, UGM. 2003.
 47. Van Dierendonck, D., Schaufeli, and W.B., Buunk, B.P. 1998. "The Evaluation of an Individual Burnout Intervention Program: the Role of Inequity and Social Support". Journal of Applied Psychology, Vol.83, No.3. hal. 392 407
 48. World Health Organization. " Burn-out an "occupational phenomenon" : International Classification of Diseases. (WHO). 2019.
 49. Xianyang Wang,dkk., "Burnout and depression in college students." (ELSEVIER Journal : Psychiatry Research). 2024
 50. Yuliana, R. "Produktivitas dan Tekanan Sosial pada Generasi Digital", Jurnal Psikologi Modern, Vol. 8, No. 1, 2019, 33-47.
 52. Yustika, G. "15 Hadis dan Ayat Alquran tentang Motivasi Hidup." 2024. <https://www.orami.co.id/magazine/hadis-dan-ayat-alquran-tentang-motivasi-hidup>
 53. Ziana M.H. Ghuluw dalam beragama Persoektif Wahbah Al-Zuhaili. UIN Jakarta. 2018.