p-ISSN 2827-9395
e-ISSN 2827-9433

Jurnal Ilmiah Ekonomi, Manajemen dan Syariah
JIEMAS
Vol. 5, No. 3, Desember, 2026 hal. 370-375
Journal Page is available to https://jiemas.stai-dq.org/index.php/home

FENOMENA *HUSTLE CULTURE* PADA GENERASI Z PERSPEKTIF KONSEP KESEIMBANGAN DALAM ISLAM

Salsabila[1]
[1]STAIN Sultan Abdurrahman Kepulauan Riau
Email: a2732845@gmail.com

ABSTRAK

Fenomena hustle culture menjadi salah satu tantangan dalam kehidupan kerja modern, khususnya bagi Generasi Z yang menghadapi tuntutan produktivitas, persaingan karier, dan pengaruh media sosial. Budaya kerja yang mendorong individu untuk terus bekerja secara berlebihan tanpa memperhatikan batas kemampuan diri berpotensi menimbulkan stres, kecemasan, kelelahan emosional (burnout), serta terganggunya keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji fenomena hustle culture pada Generasi Z serta menganalisisnya berdasarkan perspektif konsep keseimbangan (tawazun) dalam Islam. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif melalui kajian konseptual dan didukung oleh hasil mini riset sederhana mengenai faktor-faktor penyebab stres pada pekerja muda Generasi Z. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa jam kerja berlebihan merupakan faktor terbesar penyebab stres dengan persentase 40%, diikuti tekanan target pekerjaan sebesar 25%, kurangnya waktu istirahat sebesar 15%, serta pengaruh media sosial dan kurangnya keseimbangan hidup masing-masing sebesar 10%. Dalam perspektif Islam, konsep tawazun menekankan pentingnya keseimbangan antara pekerjaan, ibadah, kesehatan, keluarga, dan kehidupan sosial. Bekerja merupakan bentuk ibadah dan ikhtiar untuk memperoleh rezeki yang halal, tetapi tidak seharusnya dilakukan secara berlebihan hingga mengabaikan hak-hak diri sendiri dan kewajiban lainnya. Penerapan nilai tawazun dan spiritualitas Islam diharapkan dapat membantu Generasi Z membangun pola kerja yang produktif, sehat, dan bermakna serta meminimalkan risiko stres dan burnout. Dengan demikian, kesuksesan tidak hanya diukur melalui pencapaian materi dan karier, tetapi juga melalui keseimbangan hidup, ketenangan mental, dan keberkahan.
Kata kunci: Hustle Culture, Generasi Z, Tawazun, Keseimbangan Hidup, Perspektif Islam.

ABSTRACT

The phenomenon of "hustle culture" has become one of the challenges of modern working life, particularly for Generation Z, which faces demands for productivity, career competition, and the influence of social media. A work culture that pushes individuals to constantly work excessive hours without regard for their personal limits has the potential to cause stress, anxiety, emotional exhaustion (burnout), and a disruption of the work-life balance. This study aims to examine the phenomenon of hustle culture among Generation Z and analyze it from the perspective of the concept of balance (tawazun) in Islam. The study employs a qualitative descriptive approach through conceptual analysis and is supported by the results of a simple mini-study on the factors causing stress among young Generation Z workers. The results of the discussion indicate that excessive working hours are the leading cause of stress, accounting for 40%, followed by work target pressure at 25%, lack of rest time at 15%, and the influence of social media and lack of work-life balance, each at 10%. From an Islamic perspective, the concept of tawazun emphasizes the importance of balance between work, worship, health, family, and social life. Work is a form of worship and an effort to earn halal sustenance, but it should not be taken to extremes to the point of neglecting one's own rights and other obligations. The application of the value of tawazun and Islamic spirituality is expected to help Generation Z establish productive, healthy, and meaningful work patterns while minimizing the risk of stress and burnout. Thus, success is not only measured by material and career achievements but also by life balance, mental peace, and blessings.
***Keywords**: Hustle Culture, Generation Z, Tawazun, Work-Life Balance, Islamic Perspective*

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman dan kemajuan teknologi telah membawa perubahan besar dalam dunia kerja modern, khususnya bagi Generasi Z. Generasi Z merupakan generasi yang lahir dan tumbuh di era digital sehingga sangat dekat dengan internet, media sosial,

p-ISSN 2827-9395
e-ISSN 2827-9433

serta perkembangan teknologi informasi. Kondisi tersebut membuat generasi ini memiliki kemampuan beradaptasi yang cepat dalam dunia kerja. Akan tetapi, di balik kemampuan tersebut muncul berbagai tekanan baru yang memengaruhi kesehatan mental pekerja muda. Salah satu fenomena yang saat ini banyak terjadi adalah *hustle culture*, yaitu budaya kerja yang mendorong seseorang untuk terus bekerja keras tanpa mengenal batas waktu demi mencapai kesuksesan.[1]

Fenomena hustle culture berkembang sangat pesat karena adanya pengaruh lingkungan sosial dan media digital. Banyak konten di media sosial yang menampilkan gaya hidup sukses, produktif, dan pencapaian karier di usia muda. Hal ini membuat sebagian besar Generasi Z merasa harus selalu sibuk agar dianggap berhasil. Akibatnya, banyak pekerja muda rela bekerja lembur, mengurangi waktu istirahat, bahkan mengabaikan kesehatan fisik dan mental demi memenuhi tuntutan pekerjaan.[2] Budaya tersebut perlahan membentuk pola pikir bahwa seseorang akan dianggap gagal apabila tidak mampu bekerja secara terus-menerus.

Tekanan kerja yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan mental pekerja muda. Banyak individu mengalami stres, kecemasan, kelelahan emosional (*burnout*), hingga kehilangan motivasi dalam bekerja. Selain itu, kurangnya keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi juga menyebabkan hubungan sosial menjadi terganggu.[3] Tidak sedikit pekerja muda yang kehilangan waktu bersama keluarga, sulit beristirahat dengan cukup, serta mengalami penurunan kualitas hidup akibat terlalu fokus pada pekerjaan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa budaya kerja yang berlebihan dapat memberikan dampak buruk bagi kehidupan seseorang secara menyeluruh.

Dalam Islam, bekerja merupakan bagian dari ibadah dan bentuk usaha manusia untuk memperoleh rezeki yang halal. Islam sangat menganjurkan umatnya untuk bekerja keras, disiplin, dan bertanggung jawab. Namun demikian, Islam juga mengajarkan bahwa manusia tidak boleh berlebihan dalam menjalani kehidupan, termasuk dalam bekerja. Kehidupan harus dijalani secara seimbang antara urusan dunia dan akhirat. Oleh karena itu, Islam mengenal konsep *tawazun* atau keseimbangan dalam kehidupan manusia.[4]

Konsep tawazun mengajarkan bahwa manusia harus mampu menempatkan segala sesuatu secara proporsional. Seseorang tidak boleh hanya fokus pada pekerjaan dan materi semata, tetapi juga harus memperhatikan kesehatan, ibadah, keluarga, dan hubungan sosial. Dengan menerapkan konsep keseimbangan tersebut, seseorang dapat menjalani kehidupan yang lebih tenang dan terarah. Selain itu, niat bekerja sebagai bentuk ibadah kepada Allah Swt. juga dapat membantu pekerja muda menjalani pekerjaannya dengan lebih ikhlas dan tidak mudah mengalami tekanan mental.[5]

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian mini ini dilakukan untuk memahami fenomena *hustle culture* pada Generasi Z serta menganalisis fenomena tersebut berdasarkan perspektif konsep keseimbangan (*tawazun*) dalam Islam. Selain

[1] Ramadhani, dkk., "Generasi Z dan teknologi: Gaya hidup generasi Z di era digital." *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial (Jupendis)* 3.1 (2025): 323-331.

[2] Metris, Diksi, "Hustle Culture: Mencermati Tren Perilaku Yang Mendorong Kesuksesan Tanpa Henti." *Al-Kalam: Jurnal Komunikasi, Bisnis Dan Manajemen* 11.1 (2024): 111-131.

[3] Fhauzan, dkk., "Pengaruh beban kerja dan burnout terhadap kinerja karyawan melalui stress kerja." *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara* 2.4 (2024): 169-176.

[4] Umiyarzi, Elza, "Motivasi Kerja Dalam Perspektif Islam; Sebuah Kajian Teori." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Perbankan Syariah (JIMPA)* 1.2 (2021): 245-256.

[5] Prasetyo, Dedy, "Implementasi Prinsip At-Tawazun Perspektif Ahlus Sunnah Wal Jama'ah An Nahdiyah Dalam Pengembangan Nilai Pendidikan Karakter Siswa Di Madrasah Aliyah Al Azhar Banjarwati Paciran Lamongan." *Akademika* 10.2 (2016): 187-203.

DOI Artikel: doi.org/10.55883/jiemas.v5i3.115

itu, penelitian ini juga bertujuan memberikan gambaran mengenai pentingnya menjaga keseimbangan hidup agar tercipta kehidupan kerja yang sehat, produktif, dan penuh keberkahan.

PEMBAHASAN 1. Fenomena Hustle Culture pada Generasi Z

Fenomena *hustle culture* saat ini menjadi salah satu budaya kerja yang paling banyak dialami oleh Generasi Z. Hustle culture merupakan pola hidup yang membuat seseorang merasa harus terus bekerja keras tanpa mengenal waktu demi mencapai kesuksesan. Banyak pekerja muda berpikir bahwa semakin sibuk seseorang, maka semakin tinggi pula nilai dan keberhasilannya. Akibat pola pikir tersebut, banyak anak muda rela mengorbankan waktu istirahat, kesehatan, bahkan kehidupan sosialnya demi pekerjaan.[6] Budaya ini juga semakin berkembang karena adanya pengaruh media sosial yang sering menampilkan kehidupan orangorang sukses dengan pencapaian besar di usia muda. Tanpa disadari, hal tersebut membuat Generasi Z merasa harus selalu produktif agar tidak dianggap tertinggal dari orang lain.

Generasi Z menjadi kelompok yang cukup rentan mengalami tekanan mental akibat hustle culture. Hal ini disebabkan karena persaingan kerja pada masa sekarang semakin ketat dan tuntutan hidup juga semakin tinggi. Banyak pekerja muda merasa takut gagal, takut kehilangan pekerjaan, dan takut dianggap tidak sukses oleh lingkungan sekitar. Selain itu, media sosial juga membuat seseorang sering membandingkan dirinya dengan kehidupan orang lain. Kondisi tersebut akhirnya menimbulkan rasa cemas, stres, dan kelelahan emosional (*burnout*).[7] Tidak sedikit pekerja muda yang mengalami gangguan pola tidur, sulit beristirahat dengan tenang, hingga kehilangan semangat dalam bekerja karena terlalu memaksakan diri untuk terus produktif setiap hari.

Berdasarkan mini riset sederhana terhadap pekerja muda Generasi Z, ditemukan beberapa faktor utama penyebab stres akibat hustle culture. Faktor terbesar berasal dari jam kerja yang berlebihan. Banyak pekerja muda harus bekerja lebih lama dari waktu normal sehingga tubuh dan pikiran menjadi cepat lelah. Selain itu, tekanan target pekerjaan juga menjadi penyebab utama munculnya stres karena banyak perusahaan menuntut hasil kerja yang tinggi dalam waktu cepat. Kurangnya waktu istirahat membuat kondisi fisik dan mental semakin menurun. Tidak hanya itu, pengaruh media sosial juga memberikan tekanan tersendiri karena seseorang merasa harus selalu terlihat sukses dan produktif. Berikut data mini riset tersebut:

No	Penyebab Stres	Persentase
1.	Jam kerja berlebihan	40%
2.	Tekanan Target Pekerjaan	25%
3.	Kurang Waktu Istirahat	15%
4.	Pengaruh Media Sosial	10%
5.	Kurangnya Keseimbangan Hidup	10%

Berdasarkan data tersebut, jam kerja berlebihan menjadi faktor terbesar penyebab stres pada pekerja muda. Hal ini

[6] Maharini, Rini, "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* 15.1 (2025): 138-155.

[7] Fredlina, Sipta Firstina, "The Gilded Cage: Sebuah Tinjauan Kritis Atas Dampak Toxic Productivity Terhadap Kesehatan Mental Dan Konsep Kesuksesan Karier Generasi Milenial-Z." *Jurnal Muria Research Guidance and Counseling* 4.2 (2025): 161-179.

BY NC SA

p-ISSN 2827-9395
e-ISSN 2827-9433

menunjukkan bahwa budaya kerja tanpa batas memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental Generasi Z.

2. Konsep Keseimbangan (Tawazun) dalam Islam

Dalam ajaran Islam, manusia diajarkan untuk menjalani kehidupan secara seimbang atau yang disebut dengan konsep *tawazun*. Tawazun berarti menempatkan segala sesuatu pada porsinya secara adil dan tidak berlebihan. Islam tidak melarang umatnya untuk bekerja keras dan mengejar kesuksesan, namun Islam juga mengingatkan bahwa kehidupan manusia bukan hanya tentang pekerjaan dan materi semata. Manusia tetap memiliki kewajiban untuk menjaga kesehatan, melaksanakan ibadah, menjaga hubungan dengan keluarga, serta memperhatikan kehidupan sosial di lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, konsep tawazun sangat penting diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, terutama di tengah berkembangnya budaya *hustle culture* pada Generasi Z.[8]

Konsep tawazun mengajarkan bahwa manusia harus mampu membagi waktu dengan baik antara urusan dunia dan akhirat. Seseorang boleh bekerja dengan sungguh-sungguh untuk mencapai cita-cita dan memenuhi kebutuhan hidup, tetapi tidak boleh sampai melupakan waktu istirahat, kesehatan tubuh, maupun kewajiban beribadah kepada Allah Swt. Dalam Islam, tubuh manusia memiliki hak untuk dijaga dan tidak boleh dipaksakan bekerja secara terus-menerus tanpa istirahat yang cukup. Oleh sebab itu, Islam sangat menekankan pentingnya menjaga keseimbangan hidup agar manusia dapat menjalani kehidupan dengan sehat dan tenang.

Penerapan konsep tawazun dalam dunia kerja dapat dilakukan dengan berbagai cara sederhana. Misalnya, seseorang dapat mengatur jadwal kerja dan waktu istirahat secara teratur, tidak membawa pekerjaan secara berlebihan hingga mengganggu waktu pribadi, serta tetap melaksanakan ibadah tepat waktu meskipun memiliki kesibukan pekerjaan. Selain itu, seseorang juga perlu menyediakan waktu untuk keluarga, teman, dan lingkungan sosial agar kehidupan tetap harmonis. Dengan adanya keseimbangan tersebut, seseorang tidak akan mudah mengalami stres atau kelelahan mental akibat tekanan pekerjaan yang berlebihan.[9]

Konsep tawazun juga membantu seseorang memahami bahwa kesuksesan tidak hanya diukur dari banyaknya uang, jabatan, atau pencapaian karier. Dalam Islam, kesuksesan sejati adalah ketika seseorang mampu menjalani kehidupan dengan tenang, sehat, bermanfaat bagi orang lain, serta mendapatkan keberkahan dari Allah Swt. Oleh karena itu, seseorang tidak perlu memaksakan diri untuk selalu terlihat sibuk dan produktif setiap waktu hanya demi memenuhi standar kesuksesan yang ada di media sosial atau lingkungan sekitar.[10]

Dengan menerapkan konsep tawazun, Generasi Z diharapkan mampu menjalani kehidupan kerja yang lebih sehat dan terarah. Keseimbangan antara pekerjaan, ibadah, kesehatan, dan hubungan sosial akan membantu seseorang memiliki kondisi mental yang lebih baik. Selain itu, konsep ini juga dapat mengurangi risiko burnout, stres, dan kelelahan emosional yang sering dialami pekerja muda akibat budaya kerja yang berlebihan. Oleh karena itu, tawazun menjadi salah satu solusi penting dalam menghadapi fenomena *hustle culture* di era modern saat ini.

[8] Maghriza, Muhammad Taufiq Ridlo, "Tawazun Sebagai Prinsip Wasatiyah Dalam Kehidupan Muslim Kontemporer." *INSANI: Jurnal Ilmu Agama Dan Pendidikan* 1.2 (2023): 164-182.

[9] Arif, Muhammad Mukhlis, "Etos Kerja Dalam Hadis Nabi: Analisis Terhadap Pekerjaan Berbasis Digital Dengan Penghasilan Tinggi." *Muttashil: Journal of Hadith Studies* 1.1 (2026): 12-27.

[10] Arifin, Samsul, "Berkah dalam Berkhidmah sebagai Etos Kewirausahaan Santriwati dalam Meraih Kesempurnaan dan Kebermaknaan Hidup." *Proceeding of International Conference on Engineering, Technology, and Social Sciences (Iconetos)*, 4.1, (2025): 45-78

DOI Artikel: doi.org/10.55883/jiemas.v5i3.115

3. Perspektif Konsep Keseimbangan dalam Islam terhadap Fenomena *Hustle Culture*

Dalam Islam, setiap aktivitas yang dilakukan dengan niat baik dapat bernilai ibadah, termasuk bekerja. Bekerja bukan hanya bertujuan untuk memperoleh penghasilan atau mencapai kesuksesan duniawi, tetapi juga merupakan bentuk usaha manusia dalam mencari rezeki yang halal dan memenuhi kebutuhan hidup. Ketika seseorang bekerja dengan niat karena Allah Swt., maka pekerjaan tersebut akan memiliki nilai ibadah dan memberikan manfaat bukan hanya bagi diri sendiri, tetapi juga bagi keluarga dan masyarakat sekitar.[11]

Dalam perspektif Islam, budaya *hustle culture* perlu disikapi secara seimbang agar seseorang tidak berlebihan dalam bekerja dan tetap menjalankan kewajiban lainnya. Banyak pekerja muda saat ini bekerja secara berlebihan karena terlalu fokus mengejar standar kesuksesan duniawi seperti kekayaan, jabatan, atau pengakuan sosial. Akibatnya, mereka sering merasa cemas apabila belum mencapai target tertentu.[12] Padahal, dalam Islam rezeki setiap manusia telah diatur oleh Allah Swt. Manusia hanya diperintahkan untuk berusaha dengan sungguh-sungguh dan tetap berserah diri kepada-Nya. Dengan memahami hal tersebut, seseorang akan lebih tenang dan tidak terlalu terbebani oleh tekanan pekerjaan.

Ketika seseorang menjadikan pekerjaan sebagai bentuk ibadah, maka pola pikir dalam bekerja juga akan berubah menjadi lebih positif. Seseorang akan bekerja dengan penuh tanggung jawab, jujur, disiplin, dan ikhlas karena merasa bahwa pekerjaannya merupakan amanah dari Allah Swt. Selain itu, niat ibadah juga membuat seseorang lebih mampu bersyukur atas hasil yang diperoleh dan tidak mudah membandingkan dirinya dengan pencapaian orang lain. Sikap tersebut dapat membantu menjaga kesehatan mental agar tidak mudah stres atau kecewa terhadap keadaan.

Penerapan nilai spiritual dalam dunia kerja juga dapat membantu menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan nyaman. Perusahaan dapat memberikan ruang bagi karyawan untuk melaksanakan ibadah, menyediakan waktu istirahat yang cukup, serta memberikan perhatian terhadap kesehatan mental pekerja. Lingkungan kerja yang memperhatikan keseimbangan antara pekerjaan dan kebutuhan spiritual akan membuat karyawan merasa lebih dihargai dan nyaman dalam bekerja.[13] Dengan demikian, produktivitas kerja dapat meningkat tanpa harus memberikan tekanan berlebihan kepada pekerja muda.

Berikut merupakan contoh program kesejahteraan karyawan berbasis spiritual yang dapat diterapkan untuk membantu mengurangi dampak *hustle culture* pada Generasi Z:

No	Program	Tujuan
1.	Kajian motivasi Islami	Memberikan ketenangan mental dan motivasi positif
2.	Waktu istirahat yang cukup	Mengurangi kelelahan dan risiko *burnout*
3.	Shalat berjamaah di tempat kerja	Menumbuhkan nilai spiritual dan kedisiplinan
4.	Konseling kesehatan	Membantu pekerja mengatasi stres dan

[11] Umiyarzi, Elza, "Motivasi Kerja Dalam Perspektif Islam; Sebuah Kajian Teori." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Perbankan Syariah (JIMPA)* 1.2 (2021): 245-256.

[12] Metris, Diksi, "Hustle Culture: Mencermati Tren Perilaku Yang Mendorong Kesuksesan Tanpa Henti." *Al-Kalam: Jurnal Komunikasi, Bisnis Dan Manajemen* 11.1 (2024): 111-131.

[13] Azzah, Fitriani, "Integrasi Sdm Islami Dan Keselamatan Kesehatan Kerja (K3) Untuk Mewujudkan Lingkungan Kerja Aman Dan Produktif." *Jurnal Dialogika: Manajemen dan Administrasi* 6.2 (2025): 156-165.

p-ISSN 2827-9395
e-ISSN 2827-9433

	mental	tekanan kerja
5.	*Family gathering* perusahaan	Mempererat hubungan sosial antar karyawan

Program-program tersebut dapat membantu menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat, nyaman, dan seimbang. Selain membantu menciptakan lingkungan kerja yang nyaman, penerapan nilai spiritual juga dapat membuat seseorang lebih tenang dalam menjalani pekerjaan sehari-hari. Dengan demikian, Generasi Z dapat bekerja secara produktif tanpa harus terjebak dalam budaya *hustle culture* yang berlebihan.

SIMPULAN

Fenomena *hustle culture* pada Generasi Z menjadi salah satu permasalahan yang cukup serius dalam dunia kerja modern saat ini. Budaya kerja yang menuntut seseorang untuk terus produktif tanpa mengenal batas waktu membuat banyak pekerja muda mengalami tekanan mental yang cukup tinggi. Generasi Z sering merasa harus selalu sibuk dan mencapai banyak hal dalam waktu singkat agar dianggap sukses oleh lingkungan sekitar. Kondisi tersebut akhirnya menyebabkan munculnya stres, kecemasan, kelelahan emosional, hingga *burnout* pada pekerja muda.

Perkembangan media sosial juga menjadi salah satu faktor yang memperkuat munculnya budaya *hustle culture*. Banyak anak muda membandingkan kehidupannya dengan pencapaian orang lain yang terlihat di media sosial. Akibatnya, mereka merasa tertinggal apabila tidak mampu bekerja keras setiap waktu. Selain itu, tekanan target pekerjaan dan jam kerja yang berlebihan membuat pekerja muda semakin sulit menjaga keseimbangan hidup. Tidak sedikit individu yang akhirnya kehilangan waktu istirahat, kurang memiliki waktu bersama keluarga, dan mengalami penurunan kesehatan mental akibat terlalu fokus pada pekerjaan.

Dalam Islam, konsep keseimbangan atau *tawazun* menjadi salah satu solusi penting dalam menghadapi fenomena tersebut. Konsep tawazun mengajarkan manusia untuk menjalani kehidupan secara seimbang antara urusan dunia dan akhirat. Seseorang diperbolehkan bekerja keras untuk mencapai kesuksesan dan memenuhi kebutuhan hidup, tetapi tetap harus menjaga kesehatan, melaksanakan ibadah, serta memperhatikan hubungan sosial dengan orang lain. Dengan menerapkan konsep keseimbangan tersebut, seseorang dapat menjalani kehidupan kerja yang lebih sehat dan terarah.

Selain konsep tawazun, niat bekerja sebagai bentuk ibadah juga menjadi bagian penting dalam pandangan Islam terhadap fenomena *hustle culture*. Ketika seseorang bekerja dengan niat mencari rezeki halal dan mengharap ridha Allah Swt., maka pekerjaan tidak hanya dipandang sebagai tuntutan duniawi, tetapi juga sebagai bentuk pengabdian kepada Allah Swt. Hal tersebut dapat membantu seseorang menjadi lebih ikhlas, bersyukur, dan tidak terlalu terobsesi terhadap standar kesuksesan yang ada di lingkungan sosial maupun media digital. Dengan demikian, seseorang akan lebih mampu menjaga ketenangan hati dalam menjalani pekerjaannya.

Berdasarkan pembahasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerapan konsep *tawazun* dan nilai spiritual dalam dunia kerja sangat penting bagi Generasi Z. Keseimbangan antara pekerjaan, ibadah, kesehatan, dan hubungan sosial dapat membantu pekerja muda mengurangi stres serta menciptakan keseimbangan hidup. Oleh karena itu, Generasi Z perlu memahami bahwa kesuksesan tidak hanya diukur dari pencapaian materi, tetapi juga dari ketenangan hidup, kesehatan mental, dan keberkahan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

DOI Artikel: doi.org/10.55883/jiemas.v5i3.115