

## Konsep Keseimbangan Kehidupan-Kerjaya: Analisis Tematik Surah Al-Furqan Ayat 47

### *[The Concept of Work-Life Balance: A Thematic Analysis of Surah Al-Furqan, Verse 47]*

Siti Nurwanis Mohamed<sup>1</sup>, Monika@Munirah Abd Razzak<sup>2</sup>, Sabirin Yusoff<sup>3</sup>, Siti Nuroni Mohamed<sup>4</sup>

<sup>1</sup> (Corresponding Author) Department of Al-Quran and Al-Hadith, University of Malaya, 50603, Kuala Lumpur, Malaysia, ctnurwanis@gmail.com

<sup>2</sup> Department of Al-Quran and Al-Hadith, University of Malaya, 50603, Kuala Lumpur, Malaysia, munirahrar@um.edu.my

<sup>3</sup> Faculty of Usuluddin and Al-Quran & Sunnah, Sultan Ismail Petra International Islamic College University, 15730, Kota Bharu, Malaysia, zaim@kias.edu.my

<sup>4</sup> Faculty of Usuluddin and Al-Quran & Sunnah, Sultan Ismail Petra International Islamic College University, 15730, Kota Bharu, Malaysia, nuroni.mohamed@gmail.com

#### ABSTRACT

*Contemporary lifestyles increasingly blur the boundaries between rest and work, triggering an epidemic of occupational burnout and work-life imbalance. This phenomenon has a profound impact on the physical and mental well-being of society. Recognizing this issue, this study aims to examine the concept of work-life balance through the interpretive lens of Surah al-Furqān, verse 47. This qualitative research employs a document analysis approach, investigating eight authoritative classical and contemporary Quranic exegeses. The thematic analysis reveals three primary dimensions: first, the night as a phase of tranquility and physio-emotional restoration, visualized through the concept of libāsan (covering/sanctuary); second, the significance of sleep as an absolute energy-recovery mechanism grounded in the term subātan (ultimate rest); and third, the manifestation of the day as a medium for productivity and the ethical pursuit of livelihood, guided by the philosophy of nushūran (resurgence/activity). The study advocates integrating these divine principles of temporal balance into the formulation of human resource policies and organizational management strategies to effectively curtail the culture of employee rest-time exploitation. In conclusion, the adoption of the Quranic time-management framework serves as a potent instrument in ensuring a holistic, productive, and sustainable quality of life..*

**Keywords:** *Work-Life Balance; Burnout; Quranic Exegesis; Time Management; Surah al-Furqān*

---

#### ABSTRAK

Gaya hidup kontemporari semakin mengaburkan sempadan antara waktu rehat dan waktu bekerja, lantas mencetuskan fenomena kelesuan pekerjaan serta ketidakseimbangan kehidupan-kerjaya. Senario ini memberikan implikasi yang kritikal terhadap kesejahteraan fizikal dan mental masyarakat. Menyedari hakikat ini, kajian ini bertujuan untuk menganalisis konsep keseimbangan kehidupan-kerjaya berdasarkan perspektif tafsiran Surah al-Furqān, ayat 47. Reka bentuk kajian kualitatif ini mengaplikasikan pendekatan analisis dokumen terhadap lapan (8) karya tafsir yang merangkumi era klasik dan kontemporari. Analisis tematik mendedahkan tiga (3) teras utama: pertama, malam sebagai fasa kedamaian serta pemulihan jasmani dan emosi yang digambarkan melalui konsep *libāsan*; kedua, penegasan terhadap kepentingan tidur sebagai mekanisme pemulihan tenaga mutlak berteraskan terma *subātan*; dan ketiga, manifestasi siang sebagai medium produktiviti dan pencarian rezeki beretika berpandukan falsafah *nushūran*. Kajian ini mengesyorkan agar prinsip keseimbangan masa ilahiah ini diintegrasikan ke dalam kerangka penggubalan dasar sumber manusia dan strategi pengurusan organisasi bagi menoktahkan budaya eksploitasi masa rehat pekerja. Kesimpulannya, pengadaptasian sistem pengurusan masa anjuran al-Quran berupaya berfungsi sebagai instrumen ampuh dalam menjamin kelestarian kualiti hidup yang holistik, produktif, dan sejahtera.

**Kata Kunci:** Keseimbangan Kehidupan-Kerjaya; Kelesuan Pekerjaan; Tafsir al-Quran; Pengurusan Masa; Surah al-Furqān

**How to Cite:**

Received : 11.04.2026  
Revised : 17.05.2026  
Accepted : 21.05.2026  
Published : 31.05.2026

Mohamed, S. N., Abd Razzak, M., Yusoff, S., & Mohamed, S. N. (2026). Konsep keseimbangan kehidupan-kerjaya: Analisis tematik Surah al-Furqan ayat 47. *RABBANICA Journal of Revealed Knowledge*, 7(1), 95–111

## 1. Pendahuluan

Persekitaran pekerjaan pada era pemodenan telah mengalami perubahan yang amat ketara akibat revolusi perindustrian serta perkembangan pesat teknologi maklumat. Perubahan corak pekerjaan mutakhir memaksa individu untuk sentiasa bersedia dan terikat dengan pelbagai tuntutan organisasi tanpa mengira masa. Keadaan tersebut secara langsung telah menghakis sempadan pemisah antara waktu bekerja dengan waktu peribadi (Nadzri & Hassan, 2021). Akibatnya, timbul polemik ketidakseimbangan antara kelangsungan kerjaya dengan kehidupan peribadi yang semakin meruncing dalam kalangan masyarakat awam. Isu pencerobohan ruang peribadi ini bukan sahaja

menjejaskan kualiti dan produktiviti pekerja, malah mencetuskan pelbagai komplikasi kesihatan fizikal serta tekanan emosi yang sangat membimbangkan (Ramli et al., 2024).

Rentetan daripada perkembangan tersebut, gejala *burnout* iaitu keletihan emosi, fizikal dan mental telah menjadi ancaman utama kepada kesejahteraan holistik individu. Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) telah mengiktiraf *burnout* sebagai fenomena global yang berpunca daripada tekanan kronik di tempat kerja yang gagal diuruskan dengan baik (Ramli & Shaban, 2024). Isu *burnout* tidak wajar dilihat sebagai norma biasa dalam dunia pekerjaan kerana ia mencerminkan tahap tekanan emosi dan fizikal yang parah bagi seseorang individu. Apabila seseorang mengalami *burnout*, dia bukan sahaja berasa tertekan dengan isu kerja, malah berhadapan dengan krisis motivasi dan keletihan yang kronik. Oleh itu, keperluan terhadap rehat yang mencukupi adalah mendesak bagi mengatasi kepenatan fizikal dan kehilangan semangat yang dialami oleh pekerja (Ajang & Bakar, 2019). Pengabaian masa rehat yang mencukupi dan pencerobohan ruang privasi pada waktu malam, turut memberikan impak negatif yang besar terhadap kelestarian institusi kekeluargaan serta tanggungjawab sosial kepada masyarakat. Masa berkualiti yang sepatutnya diperuntukan untuk membina keharmonian rumah tangga dan memelihara kebajikan ahli keluarga, sering kali dikorbankan demi mengejar tuntutan kemajuan materialistik. Perkara ini memperlihatkan satu kepincangan yang serius dalam corak tadbir urus kehidupan yang mampan (Rahman et al., 2021). Hakikat bekerja merupakan ibadah kepada Allah SWT. Oleh yang demikian adalah perlu mampu membahagikan masa dengan lebih baik untuk urusan rumahtangga dan keluarga (Kamaruzaman et al., 2022).

Oleh hal yang demikian, dalam mendepani kemelut ketidakseimbangan tersebut, kerangka epistemologi Islam telah menawarkan suatu penyelesaian yang amat komprehensif berlandaskan panduan wahyu Ilahi. Islam memandang masa sebagai satu amanah yang sangat berharga dan pengurusannya perlulah selari dengan fitrah kejadian biologi manusia (Majeed & Khan, 2024). Prinsip penjagaan masa amat ditekankan dalam memelihara kelima-lima asas utama *maqasid syariah* iaitu agama, nyawa, akal, keturunan dan harta yang mana kesemuanya menuntut peruntukan masa serta tenaga yang seimbang. Walaupun pencarian rezeki yang halal diwajibkan ke atas setiap individu Muslim, kewajipan tersebut sama sekali tidak boleh menafikan hak mutlak tubuh badan untuk mendapatkan rehat yang secukupnya. Keseimbangan penjadualan waktu merupakan landasan konkrit kepada pembentukan ketahanan diri manusia yang sejahtera dari sudut rohani dan jasmani (Ahmad & Owoyemi, 2012).

Sehubungan dengan itu, pemerhatian yang teliti terhadap nas al-Quran mendedahkan panduan yang sangat jelas dan saintifik mengenai disiplin pengurusan fitrah serta budaya pengurusan masa yang baik (Hussain et al.,

2023). Khususnya ayat ke-47 surah al-Furqān, tampil dengan satu metafora agung yang menunjukkan kebijaksanaan Allah Yang Maha Esa dalam menetapkan putaran waktu siang dan malam. Tafsiran ayat tersebut tidak sekadar menceritakan fenomena astronomi alam semesta secara zahir; sebaliknya, ia mengandung falsafah pengurusan masa yang mendalam. Lantaran itu, kajian ini akan menganalisis tafsiran ayat tersebut dan mengintegrasikannya dengan sorotan mengenai corak tingkah laku pekerjaan serta cabaran psikologi pekerja pada masa kini. Perbincangan dibahagikan kepada tiga tema utama: pertama, malam sebagai waktu rehat dan ketenangan jasmani serta emosi; kedua, kepentingan tidur sebagai mekanisme pemulihan tenaga mutlak; dan ketiga, pembuktian siang sebagai medium aktiviti produktif dan pencarian rezeki beretika, seterusnya merumuskan satu tadbir urus kehidupan yang seimbang, beretika dan sejahtera menurut kerangka al-Quran.

## 2. Metodologi Kajian

Kajian ini mengaplikasikan reka bentuk kualitatif bagi meneroka dan memahami makna di sebalik teks yang dikaji secara mendalam (Creswell, 2014). Proses pengumpulan data dilaksanakan melalui kaedah analisis dokumen yang membolehkan pengkaji meneliti naskhah teks secara sistematik dan objektif (Bowen, 2009). Tambahan pula, proses analisis tematik dilakukan melalui pengekodan teks dan makna nas al-Quran berserta tafsirannya kepada tema-tema utama, seperti mana kerangka yang digariskan oleh Braun dan Clarke (2006). Data tersebut kemudiannya disintesis secara silang dengan sorotan isu-isu semasa. Bagi merungkai dapatan kajian mengenai ketepatan makna teks ayat al-Quran yang dipilih, pengkaji merujuk lapan (8) buah kitab tafsir sebagai sumber primer. Karya-karya tersebut merangkumi tafsir klasik dan moden iaitu; *Tafsīr al-Qur'ān al-'Azīm* oleh Ibn Kathīr, *al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān* oleh al-Qurṭubī, *Tafsīr al-Munīr* oleh Wahbah al-Zuhaylī, *al-Kashshāf* oleh al-Zamakhsharī, *Mafātīḥ al-Ghayb* oleh Fakhr al-Dīn al-Rāzī, *Fī Zilāl al-Qur'ān* oleh Syed Qutb, *Tafsīr al-Azhar* oleh Haji Abdul Malik Karim Amrullah (HAMKA) dan *Tafsīr al-Sha'rāwī* oleh Muḥammad Mutawallī al-Sha'rāwī. Bagi menyokong perbincangan, sumber sekunder mengenai corak tingkah laku pekerjaan dan cabaran psikologi pekerja diperoleh melalui artikel jurnal, buku ilmiah dan tesis. Proses pencarian literatur ini melibatkan penggunaan pangkalan data berindeks seperti Scopus, Google Scholar dan My Jurnal bagi memastikan kebolehpercayaan serta kesahan data yang dikumpulkan (Xiao & Watson, 2019). Kesemua data tersebut kemudiannya dianalisis dan disintesis secara harmoni bagi menyokong kerangka perbincangan yang selari dengan objektif kajian.

### 3. Hasil Kajian

#### 3.1 Maksud Dari Sudut Lughah dan Balaghah

Firman Allah SWT:

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ ذُشُورًا ﴿٤٧﴾

Terjemahan: Dan Dia lah Tuhan yang menjadikan malam untuk kamu sebagai pakaian, dan menjadikan tidur untuk berhenti rehat, serta menjadikan siang untuk keluar mencari rezeki. (Surah al-Furqān, 25:47)

Meneliti dari aspek lughah, setiap perkataan yang digunakan dalam ayat ke-47 surah al-Furqān dipilih dengan sangat cermat dan mengandungi makna yang padat. Perbincangan dimulakan dengan meneliti lafaz “لِبَاسًا” yang diterjemahkan sebagai “pakaian”. Al-'Uthaymīn (2009) memperincikan makna kalimah tersebut sebagai “سَاتِرًا كَالْبَاسِ”, yang membawa maksud tersirat iaitu sesuatu yang menutupi seakan pakaian. Manakala al-Ṭabarī (2000) pula menegaskan bahawa malam diibaratkan sebagai *libās* kerana ia berfungsi sebagai benteng perlindungan dan tabir penutup, sama fungsi sehelai pakaian.

Perbincangan diteruskan dengan meneliti lafaz “سُبَاتًا” yang ditakrifkan sebagai “istirahat”. Menerusi huraian al-'Uthaymīn (2009), istilah ini digambarkannya sebagai “رَاحَةٌ لِلْأَبْدَانِ بِقَطْعِ الْأَعْمَالِ”, bermaksud tubuh yang berehat dengan terputusnya pelbagai aktiviti. Al-Durrah (2009) pula menambah dari segi bahasa, iaitu kata akar “السُّبَاتُ” bermakna “الْقَطْعُ” (pemutusan), yang membawa erti terhentinya rutin manusia secara keseluruhan. Gambaran tersebut menepati ulasan al-Ṭabarī (2000) bahawa tidur merupakan satu mekanisma di mana jasad dan rohani berhenti daripada kepenatan demi mencari ketenangan hidup.

Perbincangan pada lafaz ketiga pula iaitu “ذُشُورًا” yang berakar daripada *nashara* yang bermaksud kebangkitan pasca-kematian. Kalimah ini diaplikasikan untuk menggambarkan fasa terjaga daripada lena tidur serta keadaan manusia dalam memburu rezeki. Al-'Uthaymīn (2009) merumuskan makna tersebut sebagai manifestasi waktu untuk bangkit dan berikhtiar. Di samping itu juga, al-Ṭabarī (2000) mengemukakan takrifan konseptual “يَقِظَةُ

”وَحَيَاةٍ مِنْ قَوْلِهِمْ: نُشِرَ الْمَيِّتِ“ yang mengiktiraf siang sebagai detik kebangkitan semula, sama dengan fenomena menghidupkan kembali si mati. Gagasan ini diperkukuh oleh al-Zuhaylī (2009) yang menyifatkan siang sebagai saluran untuk manusia bertebaran dan mengerah keringat.

Retorik ayat ke-47 Surah Al-Furqan turut menawarkan aspek balaghah. Keindahan pertama terletak pada *tasybīh balīgh* lewat frasa ”الَّيْلَ لِبَاسًا“; ekspresi malam sebagai pakaian memberikan gambaran yang hidup (Al-Khafājī, t.t.). Elemen kedua melibatkan *iltifāt al-ma'nā*, iaitu satu peralihan makna halus di mana tidur diibaratkan sebagai fasa terputusnya pergerakan (kematian kecil), yang kemudiannya dibandingkan dengan kebangkitan pada siang hari (Al-Biqā'ī, t.t.). Elemen ketiga ialah *taqdīm* dan *ta'khīr* yang mendahulukan penyebutan malam sebelum tidur, seiring dengan hukum alam yang mana kegelapan tiba mendahului istirahat manusia. Seterusnya, elemen *isti'ārah* mengumpamakan malam seperti entiti yang memeluk dan melindungi makhluk dengan penuh rahmat. Akhir sekali, *muwāzanah* bertindak sebagai penyelaras bunyi melalui rima seragam kata akhir ”لِبَاسًا - سُبَاتًا - نُشُورًا“ yang mencipta keserasian irama seiring ketegasan maknanya (Al-Khaṭīb, 2023).

Rumusannya, ayat ke-47 Surah al-Furqan menghimpunkan kekuatan lughah melalui pemilihan perkataan yang sangat tepat dan penuh makna, serta keindahan balaghah melalui penggunaan tashbih baligh, pengaturan urutan yang sistematik, isyarat kepada kebangkitan melalui kata ”نُشُورًا“ dan perbandingan berpasangan yang seimbang antara malam dan siang. Keseluruhan susunan ini bukan sahaja indah dari sisi seni bahasa, bahkan menzahirkan keagungan Pencipta dalam merancang dan mengatur kehidupan makhluk sesuai dengan fitrah manusia.

### 3.2 Huraian Ayat Ke-47 Surah al-Furqan Dari 8 Kitab Tafsir

Mufasir Ibn Kathīr (1999) menjelaskan bahawa, Allah SWT mencipta malam sebagai *libāsan* yang menutupi segenap alam dengan kegelapannya, sepertimana fungsi pakaian yang menutupi tubuh badan fizikal manusia. Malam turut bertindak sebagai medium untuk melepaskan lelah dan menenangkan diri daripada hiruk-pikuk kesibukan siang. Tidur pula ditakrifkan sebagai *subātan*, iaitu fasa pemutusan atau pemberhentian daripada segala aktiviti logikal bagi mendatangkan ketenangan dan pemulihan ke dalam jasmani dan rohani. Seterusnya, siang direka bentuk sebagai *nushūran*, iaitu fasa kebangkitan untuk bergerak aktif dan bertebaran mencari rezeki serta menguruskan urusan duniawi.

Seiring dengan pandangan tersebut, al-Qurtubī (2006) menjelaskan *libāsan* sebagai suatu penutup yang menyembunyikan manusia daripada pandangan terbuka, lantas menawarkan ketenangan dan perlindungan di sebalik tabir kegelapan malam. Tidur pula ditafsirkan sebagai pemutusan sementara daripada alam kesedaran, membolehkan anatomi tubuh meraih kerehatan yang optimum. Siang pula difahami sebagai lembaran masa untuk manusia bangkit dan bertebaran di muka bumi bagi merencana kehidupan. Beliau amat menitikberatkan hikmah dwifungsi malam dan siang yang diciptakan saling melengkapi demi kemaslahatan kelangsungan hidup manusia.

Seterusnya, al-Zamakhsharī (1998) menonjolkan aspek keindahan retorik bahasa al-Quran. Beliau mengupas konsep malam sebagai pakaian menerusi sudut pandang metafora; malam menyelimuti manusia dengan kegelapan sepertimana pakaian mendakap tubuh, sekali gus meneutralkan kepenatan menerusi perlindungan daripada pandangan umum. Beliau menganalogikan siang sebagai kebangkitan manusia yang seolah-olah “dihidupkan” semula untuk bertebaran mencari rezeki selepas mengalami fasa “kematian” sementara di alam tidur. Metafora ini diperincikan lagi oleh Fakhr al-Dīn al-Rāzī (1999) yang secara tuntasnya mengaitkan tidur dengan fenomena kematian kecil, iaitu suatu proses detoksifikasi biologi dan mental yang membolehkan manusia bersembunyi sementara daripada tuntutan dunia dan berehat sepenuhnya.

Merujuk kepada tafsir moden iaitu tafsir al-Munir, Wahbah al-Zuhaylī (2009) menegaskan bahawa, transisi malam yang menenangkan merupakan waktu paling kondusif untuk melepaskan penat lelah. Tidur merujuk kepada kerehatan mutlak dengan memutuskan hubungan dengan realiti kesibukan dunia secara sementara demi pemulihan tenaga. Manakala, Syed Qutb (1992) melontarkan gaya sastera yang mendalam. Beliau melihat ritma *libāsan*, *subātan* dan *nushūran* ini sebagai satu pakej anugerah Ilahi yang mutlak, direka cipta agar sistem biologi manusia mampu terus berfungsi dengan baik tanpa tergelincir ke dalam kerosakan fizikal dan mental akibat eksploitasi masa.

Selain itu, al-Sha‘rāwī (1997) turut mengangkat fenomena astronomi sebagai mukjizat ciptaan dan hikmah Ilahi yang sarat dengan falsafah. Beliau menegaskan bahawa kitaran biologi yang direhatkan pada waktu malam ibarat mekanisme pemulihan semula yang membolehkan tubuh manusia dibangkitkan pada hari baharu (*nushūran*) dengan kapasiti tenaga yang optimum. Perspektif tersebut turut diharmonikan dengan pandangan mufasir Nusantara oleh HAMKA (2007) yang merumuskan bahawa, ruang masa malam ialah medium eksklusif untuk menenangkan jiwa dan raga. Rantainya kitaran ini menjadi bukti konkrit terhadap manifestasi kebesaran Tuhan yang menyusun atur kalendar alam demi kelestarian kesejahteraan hambaNya. Oleh

yang demikian, sintesis kesemua pandangan mufasir tersebut dapat difahami dengan lebih jelas seperti jadual 1 berikut;

Jadual 1: Sintesis Pandangan Mufasir terhadap Konsep Pengurusan Masa dalam Surah al-Furqān, Ayat 47

Dimensi Masa/ Terma	Tafsiran Mufasir Berkaitan Kesejahteraan Pekerjaan & Kehidupan
Malam ( <i>Libāsan</i> )	Bertindak sebagai pakaian/penutup metaforik. Menyembunyikan manusia daripada pandangan umum, menawarkan perlindungan, kedamaian, serta memutuskan manusia daripada hiruk-pikuk tuntutan kerja untuk pemulihan rohani dan fizikal.
Tidur ( <i>Subātan</i> )	Berfungsi sebagai mekanisme pemutusan sementara ( <i>kematian kecil</i> ) daripada kesedaran dan kelangsungan aktiviti. Ia adalah hak mutlak biologi bagi memastikan pemulihan tenaga yang komprehensif bagi menangkis kelesuan.
Siang ( <i>Nushūran</i> )	Difahami sebagai fasa kebangkitan atau 'dihidupkan semula'. Medium yang dikhususkan untuk pencarian rezeki ( <i>livelihood</i> ), peningkatan produktiviti, dan pelaksanaan tanggungjawab duniawi secara aktif dan beretika.

(Sumber: Analisis pengkaji)

#### 4. Perbincangan Kajian

Bahagian ini menganalisis sintesis dapatan kajian dengan mengintegrasikan tafsiran al-Quran bersama-sama literatur sains perubatan, psikologi dan pengurusan organisasi moden. Perbincangan memfokuskan kepada tiga (3) dimensi masa utama yang digariskan dalam Surah al-Furqān ayat 47, dalam merungkai kerangka penyelesaian yang holistik terhadap krisis ketidakseimbangan kehidupan-kerjaya yang membelenggu masyarakat kontemporari.

##### 4.1 Malam Sebagai Waktu Rehat dan Ketenangan Jasmani serta Emosi

Perbincangan tema kajian yang pertama menelusuri fungsi asas malam yang diciptakan khusus sebagai waktu untuk manusia berehat. Berdasarkan tafsiran terhadap perkataan *libāsan* yang bermaksud pakaian, Ibn Kathīr (1999) dan al-Qurṭubī (2006) menjelaskan bahawa kegelapan malam berfungsi sebagai penutup yang melindungi manusia daripada kesibukan tuntutan kerja di luar. Konsep tersebut disokong oleh kajian Adnan et al. (2024) yang menegaskan bahawa, malam bertindak sebagai ruang peribadi yang sangat penting untuk manusia memulihkan tenaga fizikal dan menstabilkan emosi. Selain itu, tafsiran para mufasir juga selari dengan penemuan sains kesihatan moden mengenai 'ritma sirkadian' (jam biologi tubuh). Kajian Luthfiyyah dan Rofi'i (2025) memperincikan bahawa keadaan gelap pada waktu malam merupakan pemangkin utama kepada kelenjar pineal untuk merembeskan hormon

melatonin. Jika dilihat dalam konteks ini, metafora “pakaian” bukan sekadar kiasan kepada perlindungan fizikal daripada pandangan luar, malah merupakan isyarat kepada perlindungan biologi. Hormon melatonin ini berfungsi menurunkan suhu badan, memperlahankan kadar denyutan jantung dan memulakan proses pemulihan selular secara sistematik.

Apabila kegelapan malam menyelubungi alam, sistem saraf parasimpatetik akan mendominasi fungsi tubuh yang secara langsung merembeskan hormon ketenangan (Zambotti & Baker, 2021). Penyelarasan antara kitaran cahaya luaran dengan jam biologi dalaman membuktikan bahawa rehat pada waktu malam bukanlah sekadar gaya hidup, malah merupakan keperluan fitrah yang telah ditetapkan sejak azali (Zhu et al., 2025). Kegagalan manusia untuk menghormati fitrah perlindungan malam seperti pendedahan berlebihan kepada cahaya gadget atau tabiat berjaga malam akibat tuntutan kerja akan mengakibatkan gangguan kitaran harian. Ia bukan sahaja menjejaskan kesihatan fizikal, malah mengganggu kestabilan emosi dan kognitif (Pimpalshende et al., 2026).

Manakala dari perspektif psikologi Islam, gangguan ritma harian memberikan kesan yang signifikan terhadap kesihatan mental yang berpaksikan keseimbangan jiwa. Apabila kitaran ini terganggu, manusia cenderung mengalami kepincangan emosi yang dalam istilah tradisi sering dikaitkan dengan gangguan pada hati dan akal (Ariansyah et al., 2025). Waktu rehat yang tidak teratur menghalang jiwa daripada mencapai ketenangan, sekali gus mendedahkan individu kepada keluh-kesah dan tekanan perasaan (Walker et al., 2020). Oleh hal yang demikian, pemeliharaan terhadap kitaran harian wajar dilihat sebagai satu bentuk manifestasi ketaatan kepada hukum alam. Sebarang tindakan yang menyalahi aturan semula jadi ini dianggap sebagai pengabaian terhadap amanah penjagaan diri yang akhirnya akan mengakibatkan kecelaruan jiwa dan melemahkan daya tahan rohani dalam mendepani cabaran kehidupan. Justeru, malam adalah sempadan masa semula jadi yang menuntut manusia untuk menghentikan sebarang urusan pekerjaan (Mohd et al., 2014).

Selain itu, corak pekerjaan zaman moden seperti amalan bekerja dari rumah dan jadual kerja yang anjal telah mula menghakis sempadan masa. Menurut Allen et al. (2021), kelonggaran waktu bekerja telah menyebabkan tugas rasmi sering diheret ke dalam ruang peribadi pada waktu malam. Apabila tiada pemisahan yang jelas antara masa bekerja dengan masa berehat, individu akan terus bekerja tanpa henti. Bulger et al. (2007) turut mendapati bahawa, kegagalan memisahkan urusan kerja dan kehidupan peribadi menyebabkan pekerja sukar melepaskan tekanan pejabat. Situasi eksploitasi masa ini jelas bertentangan dengan prinsip *libāsan* anjuran al-Quran, yang menetapkan malam sebagai waktu eksklusif untuk kerehatan mutlak.

Pencerobohan waktu rehat turut memberikan kesan yang amat buruk terhadap kestabilan emosi pekerja. Kajian dari sudut psikologi, keupayaan seseorang untuk melupakan hal kerja semasa berehat dipanggil pelepasan psikologi (*psychological detachment*). Sonnentag (2012) menyatakan bahawa pelepasan psikologi ini merupakan mekanisme paling berkesan untuk mengelakkan masalah gangguan dan tekanan emosi. Ketiadaan masa rehat akibat gangguan e-mel atau aplikasi komunikasi syarikat pada waktu malam akan menyebabkan emosi pekerja terganggu dan mudah tertekan (Boekhorst et al., 2017). Tekanan kerja yang berterusan akhirnya mengundang komplikasi kesihatan mental yang lebih serius (Sonnentag et al., 2010). Hal tersebut membuktikan kebenaran pandangan ahli tafsir bahawa, ketenangan malam adalah prasyarat mutlak untuk memelihara kesejahteraan minda manusia.

Oleh itu, pengurusan sumber manusia yang proaktif perlulah mengembalikan fungsi waktu malam sebagai ruang eksklusif untuk penyembuhan diri. Hal ini menuntut organisasi untuk menstrukturkan semula dasar keseimbangan kehidupan dan kerjaya demi memelihara kesihatan mental pekerja. Kajian Rahmayati (2021) menegaskan bahawa, dasar pekerjaan yang menghormati masa privasi pekerja mampu melonjakkan tahap kepuasan kerja mereka. Bagi mencapai matlamat ini, budaya kerja yang memberikan hak kepada pekerja untuk tidak menjawab panggilan atau mesej rasmi selepas waktu pejabat (*right to disconnect*) wajib diaplikasikan seperti yang dicadangkan oleh Smit (2016). Kesepaduan antara pandangan mufasir tentang ketenangan malam dengan kajian psikologi moden berupaya membentuk satu sistem tadbir urus pekerja yang lebih harmoni dan manusiawi.

#### ***4.2 Signifikan Tidur Sebagai Mekanisme Pemulihan Tenaga Mutlak***

Perbincangan tema kedua mengenai analisis frasa *subātan* yang merungkai falsafah biologi berkenaan pemulihan kapasiti tenaga manusia. Para mufasir seperti al-Rāzī (1999) dan al-Sha‘rāwī (1997) mengemukakan analogi yang amat kritis dengan melabelkan proses tidur umpama suatu bentuk “kematian kecil”. Manakala Syed Quṭb (1992) dan Wahbah al-Zuhaylī (2009) menuntut agar proses rehat ini dihormati sebagai fasa pemutusan hubungan duniawi secara total. Tujuannya adalah untuk merawat kepenatan fizikal dan memulihkan kewarasan mental selepas seharian beraktiviti. Menurut kajian dari perspektif Islam, pemutusan kesedaran ini bukanlah satu pembaziran masa; sebaliknya, ia adalah anugerah Tuhan yang sarat dengan manfaat biologi. Konsep “kematian kecil” ini disokong oleh kajian BaHammam (2011) mengesahkan bahawa Islam meletakkan tidur malam yang cukup sebagai satu proses kitaran biologi yang wajib dipenuhi bagi mengekalkan keseimbangan fungsi tubuh. Tambahan pula, kajian Muthi’ah et al. (2025) menegaskan bahawa rehat pada waktu malam turut diiktiraf sebagai satu bentuk ibadah

yang mulia sekiranya diniatkan untuk memulihkan tenaga bagi melaksanakan ketaatan dan tanggungjawab pada keesokan harinya.

Lanjutan daripada itu, penelitian pakar sains perubatan moden membuktikan keabsahan tafsiran ulama berhubung keperluan dan kelebihan mematikan aktiviti fizikal ini. Dari sudut biologi, kualiti tidur malam yang mencukupi bertindak sebagai perisai penyembuhan semula jadi yang sangat menakjubkan. Kajian Stern (2021) membuktikan, tidur yang cukup pada waktu malam memberikan manfaat yang amat besar untuk merawat tekanan minda dan memulihkan tenaga. Kajian neurobiologi oleh Schneider (2020) pula mendapati, tidur malam merupakan fasa kritikal yang bertindak sebagai pelindung sistem saraf utama bagi memperbaiki dan menyembuhkan kerosakan sel otak. Perkara ini selari dengan penemuan saintifik Vyazovskiy (2015) yang merumuskan rehat pada waktu malam adalah prasyarat utama bagi membolehkan tubuh memproses semula tenaga biologi yang telah hilang secara optimum. Hakim dan Istifadah (2024) turut membuktikan, amalan rehat malam yang berkualiti berupaya mencegah risiko penyakit kritikal terutamanya masalah kardiovaskular. Hujah saintifik ini mengesahkan bahawa hak untuk mendapatkan tidur yang cukup bukanlah sekadar kemahuan peribadi, sebaliknya keperluan mutlak bagi menjamin kelangsungan jasmani manusia.

Selain manfaat fizikal, kualiti tidur malam memberikan impak yang sangat ketara terhadap kesejahteraan psikologi individu. Tidur bertindak sebagai ruang pelepasan yang membersihkan kekusutan fikiran setelah seharian berhadapan dengan tekanan. Menurut Mardatillah (2023), tahap kualiti tidur memainkan peranan penting dalam menstabilkan fungsi kognitif yang mengawal perubahan emosi, lantas menghindarkan individu daripada risiko tekanan mental. Penemuan ini diperkukuh oleh pandangan Nere et al. (2013) yang menjelaskan bahawa proses tidur amat membantu dalam penyusunan semula memori jangka panjang dan peningkatan daya tumpuan akal. Hal ini bermaksud, pemutusan kesedaran secara sementara (*subātan*) ini secara langsung membantu membina daya tahan psikologi yang ampuh agar manusia dapat membuat keputusan yang lebih rasional dan bertindak dengan matang.

Justeru, sintesis antara pandangan pakar tafsir, penemuan perubatan moden dan kajian psikologi jelas membuktikan keagungan penciptaan malam dalam memelihara fitrah manusia. Kajian Zain dan Hanif (2023) merumuskan, pengurusan waktu tidur yang berlandaskan panduan nilai Islam mampu melonjakkan produktiviti individu ke tahap yang cemerlang. Pengamalan disiplin waktu tidur yang konsisten bukan sahaja mengembalikan kecergasan fizikal dan ketenangan rohani, malah merupakan kunci asasi kepada pembinaan kualiti kehidupan manusia yang holistik, sejahtera dan seimbang di dunia dan akhirat.

### ***4.3 Siang Sebagai Medium Aktiviti Produktif dan Pencarian Rezeki Beretika***

Perbincangan tema ketiga mengenai manifestasi pusingan alam ini dilengkapkan melalui penciptaan waktu siang sebagai waktu penjanaaan ekonomi yang berteraskan konsep *nushūran*. Mufasir al-Zamakhsharī (1998) menterjemahkan siang sebagai lembaran kebangkitan yang amat signifikan. Beliau menganalogikan fasa ini sebagai suatu kebangkitan semula selepas tubuh manusia melalui fasa rehat yang diibaratkan seperti “kematian kecil” pada waktu malam. Analogi ini membawa pengertian bahawa, kebangkitan tersebut menuntut manusia untuk memaksimumkan potensi diri dan membina ketamadunan berbekalkan minda serta tenaga yang telah dipulihkan sepenuhnya (Faris, 2019). Kesediaan fizikal dan mental pada tahap paling optimum ini wajar disalurkan ke arah penghasilan kualiti kerja yang cemerlang tanpa alasan kemalasan, sejajar dengan budaya produktiviti berasaskan nilai Islam (Rosli et al., 2021).

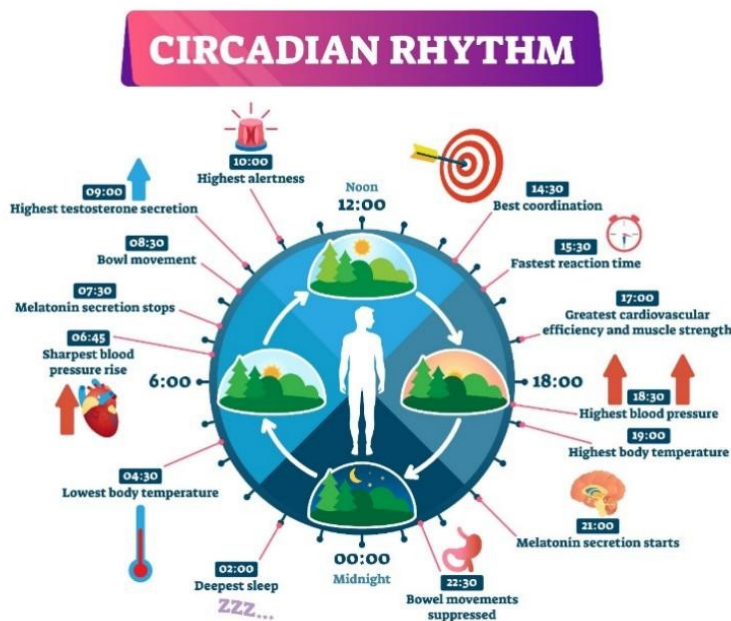
Konsep pergerakan dinamik ini bukanlah suatu arahan yang bersifat sumberono; sebaliknya, ia berpaksikan kepada matlamat memelihara kelestarian alam secara menyeluruh. Menurut Barmawi dan Muhammad (2023), putaran siang dan malam di dalam al-Quran direka khusus untuk mengimbangi ekosistem agar terus lestari. Dapatan ini disokong kuat oleh Majeed dan Khan (2024) yang merumuskan pengurusan masa siang yang optimum, merupakan kunci asasi kepada kelestarian produktiviti umat manusia. Dalam konteks budaya kerja profesional, pengurusan masa merujuk kepada kemampuan pekerja memberikan tumpuan seratus peratus terhadap urusan rasmi, menyelesaikan masalah yang kompleks serta merangka perancangan strategik dalam ruang lingkup waktu pejabat. Sebagai contoh, memaksimumkan keupayaan kognitif pada waktu siang akan menghindarkan pekerja daripada amalan menangguhkan tugas penting, yang akhirnya mengheret bebanan tersebut ke ruang peribadi pada waktu malam (Noor & Mohd, 2018).

Lanjutan daripada itu, pergerakan mencari rezeki pada waktu siang perlulah dipandu oleh nilai-nilai etika moral yang tinggi. Perintah Tuhan untuk “bertebaran” di muka bumi iaitu bekerja dan mencari kelangsungan hidup tidak bermaksud Islam membenarkan eksploitasi ekonomi secara rakus berteraskan pemikiran kapitalis semata-mata (Lahuria & Elyanoor, 2025). Sebaliknya, waktu siang wajar dimanfaatkan sebagai medan pergerakan strategik untuk mencari pendapatan secara telus, selari dengan prinsip etika kerja Islam (Ahmad & Owoyemi, 2012). Kegagalan menghayati etika *nushūran* mencetuskan isu integriti yang parah seperti amalan ‘curi tulang’ dan ponteng kerja (*mental absenteeism*) tanpa alasan munasabah, akan meranapkan kualiti penyampaian perkhidmatan (Aldulaimi, 2016). Ketiadaan

akauntabiliti pada siang hari bukan sahaja menjejaskan produktiviti nasional, malah merobek kepercayaan awam terhadap sistem tadbir urus (Othman, 2016). Oleh itu, kesepaduan yang utuh antara keaktifan pergerakan fizikal dan keluhuran etika rohani inilah yang akan membuahkan keberkatan dalam setiap hasil kerjaya (Nasir et al., 2025).

Mengambil kira cabaran kepimpinan organisasi pada era kontemporari, konsep *nushūran* wajib dijadikan kompas utama ke arah pelaksanaan strategi perekrutan dan pengurusan berasaskan nilai di pelbagai entiti. Sesebuah organisasi yang mengamalkan tadbir urus beretika, wajar menumpukan segala penetapan penugasan dan pengukuran Indeks Petunjuk Prestasi (KPI) hanya pada waktu siang, tanpa memanipulasi masa peribadi kakitangan. Kajian Mohammad dan Quoquab (2016) menghuraikan, etika kerja Islam menolak sebarang bentuk eksploitasi minda yang berselindung di sebalik retorik kesetiaan kepada organisasi. Pemberian ruang masa rehat pekerja tanpa diganggu merupakan cerminan integriti kepimpinan yang sangat utuh. Transformasi tadbir urus tersebut bertepatan dengan prinsip ekonomi keberkatan (*barakanomic*) yang digagaskan oleh Nasir et al. (2025), dengan meletakkan pemeliharaan syariat dan keseimbangan ekosistem manusia sebagai teras kejayaan komersial moden. Tuntasnya, keberkatan dalam kurniaan rezeki sentiasa berakar umbi daripada pengurusan masa yang adil, beretika dan selari dengan ketetapan kitaran alam.

Rajah 1: Ilustrasi Ritma Sirkadian: “Kitaran Jam Biologi Tubuh Manusia Harian.”



(Sumber: VectorMine, t.t.)

## 5. Kesimpulan

Secara keseluruhannya, kajian ini membuktikan bahawa Surah al-Furqān, ayat 47 menawarkan kerangka pengurusan masa yang sangat signifikan dalam mendepani isu ketidakseimbangan kehidupan-kerjaya. Analisis tematik ke atas lapan (8) karya tafsir merumuskan bahawa pembahagian masa Ilahiah ini berpaksikan kepada tiga tema utama: pertama, malam sebagai waktu rehat dan ketenangan jasmani serta emosi melalui konsep *libāsan*; kedua, kepentingan tidur sebagai mekanisme pemulihan tenaga mutlak berteraskan frasa *subātan*; dan ketiga, kedudukan siang sebagai medium aktiviti produktif serta pencarian rezeki beretika berpandukan falsafah *nushūran*. Kitaran tersebut bukanlah sekadar fenomena semula jadi yang zahir, sebaliknya merupakan peraturan fitrah yang wajib dipatuhi bagi menjamin kelestarian kesejahteraan manusia. Oleh itu, model keseimbangan kehidupan berlandaskan al-Quran perlu diangkat sebagai solusi psikospiritual yang berupaya memulihkan kesejahteraan minda dan tenaga kerja di tengah-tengah kerancakan budaya kerja moden yang kian mencabar.

Lantaran itu, kajian ini memberikan implikasi yang signifikan terhadap transformasi tadbir urus sumber manusia agar lebih manusiawi dan lestari. Pihak organisasi dan penggubal polisi disarankan agar mengadaptasi prinsip-prinsip tersebut ke dalam budaya kerja rasmi, termasuklah memperkasakan hak pekerja untuk memutuskan talian komunikasi kerjaya selepas waktu pejabat bagi membolehkan fasa pemulihan tenaga yang mutlak berlaku. Transformasi ke arah kepimpinan beretika dan strategi pengurusan berasaskan nilai yang menghormati sempadan privasi individu bukan sahaja akan meningkatkan produktiviti secara kualitatif, malah akan membuahkan keberkatan dalam setiap hasil usaha. Kesimpulannya, pematuhan terhadap sistem pembahagian waktu yang dianjurkan oleh al-Quran merupakan instrumen terpenting untuk melahirkan modal insan yang seimbang, sekali gus membina masyarakat yang sejahtera dari sudut jasmani, emosi dan rohani selari dengan tuntutan syarak serta keperluan zaman.

## Sumbangan Pengarang

Konsep, idea asal dan penghasilan draf manuskrip, Siti Nurwanis Mohamed. Pengumpulan data kepustakaan dan kajian literatur, Sabirin Yusoff. Metodologi dan penyusunan data Monika@Munirah Abd Rahman. Semakan gaya bahasa dan penyusunan sumber rujukan Siti Nuroni Mohamed. Semua pengarang telah membaca dan bersetuju dengan versi manuskrip yang diterbitkan.

**Rujukan**

- Adnan, I., Nasir, K., Zaman, R. K., Ali, M. A. M., & Abd Halim, I. (2024). Pengurusan tidur menurut hadith al-Nabawi dan kesannya terhadap kesihatan. *HADIS*, 14, 28.
- Ahmad, S., & Owoyemi, M. Y. (2012). The concept of Islamic work ethic: An analysis of some salient points in the prophetic tradition. *International Journal of Business and Social Science*, 3(20), 116-123.
- Ajang, L., & Abu Bakar, K. (2019). Burnout among early childhood education teachers: Causes and implications. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 4, 359-372.
- Al-Biqā'ī, I. 'U. (t.t.). *Naẓm al-durar fī tanāsub al-āyāt wa-al-suwar* ('A. G. al-Mahdī, Ed.). Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Aldulaimi, S. H. (2016). Fundamental Islamic perspective of work ethics. *Journal of Islamic Accounting and Business Research*, 7(1), 59-76.
- Al-Durrah, M. 'A. Ṭ. (2009). *Tafsīr al-Qur'ān al-karīm wa i'rābuhu wa bayānuhu*. Dār Ibn Kathīr.
- Al-Khafājī, Sh. aD. A. (t.t.). *Ināyat al-qādī wa kifāyat al-rādī 'alā tafsīr al-Bayḍāwī*. Dār Ṣādir.
- Al-Khaṭīb, M. 'A. al-R. (2023). *Al-īdāh fī 'ulūm al-balāghah* (I. Shams al-Dīn, Ed.). Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Qurtubī, M. A. (2006). *Al-jāmi' li aḥkām al-Qur'ān* ('A. al-Turkī, Ed.). Mu'assasat al-Risālah al-'Ālamiyyah.
- Al-Rāzī, F. D. M. (1999). *Al-tafsīr al-kabīr: Maḥāṭib al-ghayb*. Dār Ihyā' al-Turāth al-'Arabī.
- Al-Sha'rāwī, M. M. (1997). *Tafsīr al-Sha'rāwī*. Dār Naḥḍah.
- Al-Ṭabarī, M. J. (2000). *Jāmi' al-bayān 'an ta'wīl āy al-Qur'ān* (A. M. Shākīr, Ed.). Mu'assasat al-Risālah.
- Al-'Uthaymīn, M. Ṣ. (2009). *Tafsīr al-Qur'ān al-karīm: Sūrah al-Furqān*. Dār Ibn al-Jawzī.
- Allen, T. D., Merlo, K., Lawrence, R. C., Slutsky, J., & Gray, C. E. (2021). Boundary management and work-nonwork balance while working from home. *Applied Psychology*, 70(1), 60-84.
- Al-Zamakhsharī, A. Q. M. U. (1998). *Al-kashshāf 'an ḥaqā'iq al-tanzīl* (M. A. S. Shāhin, Ed.). Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Zuhaylī, W. (2009). *Al-tafsīr al-munīr fī al-'aqīdah wa al-sharī'ah wa al-manhaj*. Dār al-Fikr.
- Amrullah, H. A. M. K. [HAMKA]. (2007). *Tafsīr al-Azhar*. Pustaka Panjimas.
- Ariansyah, D., Susanti, R., Anjeli, M., & Eltamimi, A. (2025). Sleep ethics in the hadith as a basis for developing sleep hygiene for modern mental health. *Hamidah: Jurnal Ilmu Hadis*, 1(2), 129-142.
- BaHammam, A. S. (2011). Sleep from an Islamic perspective. *Annals of Thoracic Medicine*, 6(4), 187-192.
- Barmawi, M., & Muhammad, M. (2023). The concept of the night and the day in the Quran: A comparative interpretation study. *Jurnal Hurriah: Jurnal Evaluasi Pendidikan Dan Penelitian*, 4(3), 352-367.
- Boekhorst, J. A., Singh, P., & Burke, R. (2017). Work intensity, emotional exhaustion and life satisfaction: The moderating role of psychological detachment. *Personnel Review*, 46(5), 891-907.
- Bowen, G. A. (2009). Document analysis as a qualitative research method. *Qualitative Research Journal*, 9(2), 27-40.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.

- Bulger, C. A., Matthews, R. A., & Hoffman, M. E. (2007). Work and personal life boundary management: Boundary strength, work/personal life balance, and the segmentation-integration continuum. *Journal of Occupational Health Psychology, 12*(4), 365-375.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (Ed. ke-4). SAGE Publications.
- Faris, M. (2019). *The productive Muslim*. Claritas Books.
- Hakim, S. R., & Istifadah, N. (2024). Implementasi program pencegahan penyakit kardiovaskular REHAT MALAM di SD Hidayatul Ummah Mulyorejo Surabaya. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI), 7*(6), 1458-1466.
- Hussain, A. A., Nasir, K., Zaman, R. K., & Ghani, H. A. (2023). Pengurusan masa menurut perspektif Almarhum Tuan Guru Haji Nik Abdul Aziz: Kajian terhadap pentafsiran Surah al-'Asr. *RABBANICA-Journal of Revealed Knowledge, 4*(2), 1-16.
- Ibn Kathīr, A. F. 'U. I. (1999). *Tafsīr al-Qur'ān al-'azīm* (S. M. Salāmah, Ed.). Dār Ṭaybah lil-Nashr wa-al-Tawzī'.
- Kamaruzaman, A. R., Rahim, N. A. M. C., Mujahid, N. F., & Amran, N. (2022). Penghayatan prinsip ubudiyah, mas'uliyah dan itqan dalam kalangan wanita berkerjaya di Kelantan: Satu penilaian. *RABBANICA-Journal of Revealed Knowledge, 3*(2), 97-114.
- Lahuria, S. B., & Elyanoor, S. (2025, Julai). Frugal living and Islamic consumption principles: A pathway to sustainable human well-being and social justice. Dalam *Annual International Conference on Interdisciplinary Islamic Studies*, Redwhite Press.
- Luthfiyyah, N. L., & Rofi'i, M. A. (2025). Eksplanasi ritme sirkadian pada siklus malam-siang: Perspektif Tafsir Al-Jawahir karya Tantawi Jawhari. *Al-I'jaz: Jurnal Studi Al-Qur'an, Falsafah dan Keislaman, 7*(2), 81-111.
- Majeed, A. A., & Khan, M. H. (2024). Islamic principal for time management and productivity. *Tanazur, 5*(4), 1-19.
- Mardatillah, S. D. (2023). Konsep tidur dalam perspektif psikologi dan Islam. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science, 7*(1), 65-71.
- Mohammad, J., & Quoqab, F. (2016). Furthering the thought on Islamic work ethic: How does it differ? *Journal of Islamic Marketing, 7*(3), 355-375.
- Mohd, R. A., Ghazali, N. M., Toure, A. K., Jaafar, N., & Moktar, Z. (2014). Signifikan ibadah harian dengan rentak circadian. *Ulum Islamiyyah Journal, 13*, 55-75.
- Muthi'ah, A., Septianingsih, H., Fitriani, N., & Amiruddin, M. (2025). Tidur sebagai ibadah: Antara sunnah Nabi dan manfaat kesehatan modern. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ), 3*(7), 258-267.
- Nadzri, N. R. M., & Hassan, K. H. (2021). Pengurusan media sosial dalam landskap perhubungan pekerjaan. *UUM Journal of Legal Studies, 12*(1), 273-299.
- Nasir, M., Nur, R. H. F., Sari, C. K., & Suhaila, N. (2025). Barakanomic: The transformation of modern Muslim business ethics. *Syarah: Jurnal Hukum Islam dan Ekonomi, 14*(2), 252-266.
- Nere, A., Hashmi, A., Cirelli, C., & Tononi, G. (2013). Sleep-dependent synaptic down-selection (I): Modeling the benefits of sleep on memory consolidation and integration. *Frontiers in Neurology, 4*, 143.
- Noor, K. M. K. M., & Mohd, R. A. (2018). Circadian rhythmicity and health: The Islamic perspective. Dalam *Proceedings of the 6th International Prophetic Heritage Conference (SWAN 2018)*. Istanbul, Turkey, 2-3 Oktober 2018.
- Othman, K. (2016). Work ethics and quality workplace: An observation from the conventional and Islamic application. *Ulūm Islāmiyyah Journal, 17*, 79-102.
- Pimpalshende, D. B., Matte, R. V., Lingame, K. U., & Shende, P. V. (2026). Neurobehavioral consequences of circadian rhythm disturbances: Insights into mood disorders and

- cognitive decline. *Biopress Journal of Advanced Pharmacology (BJAP)*, 2(02), 01-13.
- Qutb, S. (1992). *Fī zilāl al-Qur'ān*. Dār al-Shurūq.
- Rahman, R. A., Abd Aziz, A. S., & Isa, Y. M. (Eds.). (2021). *Dimensi kemanusiaan dalam perundangan merentas sempadan*. UUM Press.
- Rahmayati, T. E. (2021). Keseimbangan kerja dan kehidupan (work life balanced) pada wanita bekerja. *Juripol (Jurnal Institusi Politeknik Ganesha Medan)*, 4(2), 129-141.
- Ramli, N. N. E., & Shaban, S. H. (2024). Burnout: Hubungan dengan kepuasan kerja dalam kalangan kakitangan Jabatan Kebajikan Masyarakat negeri Johor. *Jurnal ILMI*, 14(1), 72-83.
- Ramli, R. A., Syafiqah, I. N., & Ahmad, M. (2024). Keseimbangan kehidupan kerja dalam organisasi. *Journal Contemporary of Islamic Counselling Perspective*, 3(1).
- Rosli, N. A. M., Dahlal, N. M., & Elgharbawy, A. A. (2021). An introduction of Islamic value-based productivity framework. *International Journal of Managerial Studies and Research*, 9, 118-126.
- Schneider, L. (2020). Neurobiology and neuroprotective benefits of sleep. *CONTINUUM: Lifelong Learning in Neurology*, 26(4), 848-870.
- Smit, B. W. (2016). Successfully leaving work at work: The self-regulatory underpinnings of psychological detachment. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 89(3), 493-514.
- Sonnentag, S. (2012). Psychological detachment from work during leisure time: The benefits of mentally disengaging from work. *Current Directions in Psychological Science*, 21(2), 114-118.
- Sonnentag, S., Binnewies, C., & Mojza, E. J. (2010). Staying well and engaged when demands are high: The role of psychological detachment. *Journal of Applied Psychology*, 95(5), 965-974.
- Stern, P. (2021). The many benefits of healthy sleep. *Science*, 374(6567), 550-551.
- VectorMine. (t.t.). *Circadian rhythm vector illustration: Labeled educational day cycle scheme* [Ilustrasi vektor]. Dreamstime. <https://www.dreamstime.com/circadian-rhythm-vector-illustration-labeled-educational-day-cycle-scheme-daily-human-body-inner-clock-process-scheme-image166081562>
- Vyazovskiy, V. V. (2015). Sleep, recovery, and metaregulation: Explaining the benefits of sleep. *Nature and Science of Sleep*, 7, 171-184.
- Walker, W. H., Walton, J. C., DeVries, A. C., & Nelson, R. J. (2020). Circadian rhythm disruption and mental health. *Translational Psychiatry*, 10(1), 28.
- Xiao, Y., & Watson, M. (2019). Guidance on conducting a systematic literature review. *Journal of Planning Education and Research*, 39(1), 93-112.
- Zain, M. A., & Hanif, M. I. (2023). Optimalisasi manajemen waktu tidur demi meningkatkan produktivitas remaja dengan pendekatan kesehatan dan nilai-nilai Islam. *Jurnal Bintang Manajemen*, 1(4), 153-161.
- Zambotti, M., & Baker, F. C. (2021). Sleep and circadian regulation of the autonomic nervous system. Dalam *Autonomic nervous system and sleep: Order and disorder* (ms. 63-69). Springer International Publishing.
- Zhu, L., Liu, G., & Wen, W. (2025). Circadian rhythm types and sleep health in college students: Insights from 24-hour heart rate variability monitoring. *Sleep Medicine*, 134, 106696.