

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia diciptakan oleh Allah swt di bumi ini berupa wujud fisiknya yang bertujuan untuk memakmurkan bumi dan alam semesta. Sebagaimana yang dicontohkan Rasulullah SAW sewaktu remaja. Beliau bekerja sebagai pedagang yang cerdas dan tekun. Bahkan ketika beliau diangkat menjadi Rasul beliau tetap menyeimbangkan urusan pemerintahan dengan urusan ekonomi. Bekerja merupakan aktifitas yang sifatnya wajib bagi manusia untuk mencari rezeki agar memenuhi kebutuhan baik jasmani maupun rohani dan tercukupi kebutuhan baik sandang, pangan, maupun papan agar manusia bisa bertahan hidup.¹

Pembagian waktu dalam Islam dibagi menjadi dua yaitu waktu beribadah dan waktu bekerja untuk mencari rezeki.² Dapat diartikan bekerja merupakan bentuk implemementasi atas kepemilikan sumber daya manusia. Secara umum tujuan bekerja adalah untuk mencari nafkah dalam memenuhi kebutuhan manusia dalam melangsungkan kehidupan. Bekerja merupakan sarana untuk memenuhi kebutuhan dan keinginan. Tanpa adanya usaha maka kebutuhan dan keinginan tersebut sulit untuk terpenuhi. Islam

¹ Rahmad Kurniawan, "Urgensi Bekerja Dalam Al-Qur'an," *Jurnal Transformatif* Vol 3 No. 1 14 April 2019, hlm.41.

² Adawia Letsoin, "Perintah Bekerja Dalam Islam : Pelajaran Dari QS. At-Taubah Ayat 105," *Jurnal Ayat dan Hadis* Ekonomi, Vol 1 no.1 10 September 2023, hlm.59.

memandang bekerja bagi setiap muslim sebagai kewajiban yang sifatnya syar'i, karena bekerja dipandang sebagai usaha untuk merealisasikan kemaslahatan baik untuk individu maupun masyarakat. Agama Islam juga menjunjung tinggi nilai kerja. Pada umumnya masyarakat di dunia menempatkan pendeta dan kelas militer di tempat yang tinggi. Islam justru menghargai orang-orang yang berilmu, yang memiliki pekerjaan seperti petani, pedagang, perngrajin. Karena Islam menjunjung tinggi persamaan sesama manusia di hadapan manusia itu sendiri.³

Al-Qur'an sebagai pedoman hidup umat Muslim yang memerintahkan umatnya untuk bekerja agar memperoleh kemuliaan dalam menjalani kehidupan. Al-Qur'an menekankan bahwa pekerjaan merupakan cara untuk mencari nafkah demi memenuhi kebutuhan materi. Tidak hanya berupa materi saja tetapi sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah. Menurut pandangan Islam pekerjaan yang baik adalah bentuk ibadah dengan hasil kerja keras yang dicapai dengan menjunjung tinggi kejujuran agar menghasilkan suatu keberkahan. Allah swt menciptakan semua yang ada di bumi ini sebagai lapangan pekerjaan untuk mencari rezeki. Oleh sebab itu, manusia di perintahkan untuk bertebaran di muka bumi untuk

³ Aldo Nugraha, "Etos Kerja Dalam Al-Qur'an Untuk Menghadapi Era Industri dan Perubahan sosial," *Journal of Economics Business Ethic and Science of History*, Vol 1, No. 2 2021, hlm.10.

mencari anugerah Allah. Al-Qur'an juga memerintahkan manusia agar bersikap disiplin dan bisa memanfaatkan waktu yang ada dengan baik.⁴

Perkembangan teknologi digital semakin hari semakin pesat yang memberikan dampak dalam kehidupan. Tujuan diciptakannya teknologi salah satunya untuk membantu manusia dalam menjalankan kehidupan dan mempermudah dalam banyak hal. Saat ini perangkat teknologi digital tidak hanya sebagai alat bantu untuk mempermudah aktivitas/pekerjaan tetapi sudah menjadi bagian dari gaya hidup digital salah contohnya adalah belanja *online*.⁵ Dengan berkembangnya teknologi digital secara pesat hingga memunculkan gaya hidup baru yang kini sudah menjadi bagian kehidupan sehari-hari masyarakat. Gaya hidup yang dimaksud disini adalah gaya hidup manusia yang menjadi serba instan. Budaya hidup instan merupakan cara hidup yang selalu ingin memperoleh sesuatu dengan cepat, praktis, dan tidak merepotkan. Gaya hidup seperti ini mempunyai dampak positif tapi lebih banyak dampak negatif bagi kehidupan manusia. Dengan menerapkan gaya hidup yang instan ini maka seseorang akan menghemat waktu, tetapi budaya instan ini dapat menjadikan seseorang tidak terbiasa untuk bekerja keras dan selalu menganggap semua hal dapat dicapai dengan instan tanpa mengetahui prosesnya.⁶ Gaya hidup instan menyebabkan

⁴ Helmy Syamsuri dkk., "Etos Kerja Dalam Al-Qur'an" *Economics dan Digital Bussines Review* Vol 5, no. 1 (2024), hlm.185. Vol 5, no. 1 (2024), hlm.185.

⁵ Hasan Sazali dan Fakhur Rozi, "Belanja Online dan Jebakan Budaya Hidup Digital pada Masyarakat Milenial," *Jurnal Simbolika: Research and Learning in Communication Study* Vol 6, No. 1 2020, hlm.87.

⁶ Nurul Hidayah dan Nurizzati, "Representasi Kehidupan Perempuan Urban dalam Novel Winter IN Tokyo Karya Ilana Tan," *Jurnal Bahasa dan Sastra* 6, no. 3 (15 Februari 2019), hlm.8.

manusia menjadi malas bergerak atau biasa dikenal dengan istilah “mager”. Dalam dunia kesehatan hal ini disebut dengan *sedentary lifestyle* yaitu kondisi seseorang yang tidak aktif secara fisik, seperti rebahan terlalu lama misalnya sambil bermain smartphone yang menyebabkan kurang bergerak.⁷ Malas bergerak merupakan kebiasaan yang harus diubah. Tetapi hal ini sulit untuk dilakukan karena banyak orang yang terlanjur nyaman ditempat. Memang gaya hidup mager tidak dirasakan secara langsung, tetapi akan terasa setelah menjalaninnya bertahun-tahun karena sudah menjadi kebiasaan.

Realita yang terjadi saat ini adalah remaja atau usia dewasa yang sudah seharusnya bekerja justru banyak yang rebahan di atas kasur dengan tidak melakukan kegiatan yang lain yang sekiranya memberi manfaat bagi diri sendiri. Tidak hanya rebahan contoh aktivitas *sedentary lifestyle* seperti duduk terlalu lama, bermain *gadget*, laptop yang menghabiskan waktu hingga berjam-jam tanpa melakukan aktivitas lain yang bermanfaat.⁸ *Sedentary lifestyle* dapat diartikan sebagai perilaku bermalas-malasan, mengabaikan kegiatan yang bisa memunculkan produktivitas. Padahal Allah swt telah memerintahkan manusia untuk bekerja di siang hari dan malam hari untuk beristirahat, akan tetapi banyak yang tidak memanfaatkan

⁷ Sri Mardilah Wuryani, “Efek Jangka Panjang ‘Malas Gerak’ Bagi Kesehatan,” 1 Februari 2024, https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/959/efek-jangka-panjang-malas-gerak-bagi-kesehatan.

⁸ Maidartati, Gambaran *sedentary lifestyle* pada Remaja Di SMA Kota Bandung, *Jurnal Keperawatan BSI*, Vol. 10 No. 1 2021, hlm.151.

waktu tersebut. Banyak kaum muda sepanjang hari hanya rebahan, bermain gadget, game. Sebenarnya aktivitas rebahan sudah banyak dilakukan sejak dulu. Namun ketika covid 19 yang mewajibkan semua kegiatan harus dilakukan di rumah membuat manusia keterusan hingga menjadi kebiasaan yang tidak baik.

Sebagaimana kajian Patricia Theodora dan M Nashir Setiawan yang memuat pendapat pandangan ahli kardiologi Amerika Serikat Lukke Laffin MD, dalam beberapa tahun terakhir terjadi pergeseran gaya hidup dalam kehidupan sehari-hari terutama anak muda, salah satu contohnya yaitu peningkatan waktu di depan layar *gadget* yang menyebabkan seseorang menjadi malas untuk bergerak yang menyebabkan kurangnya aktivitas fisik.⁹ Ketidak aktifan fisik yang disebabkan oleh *sedentary lifestyle* memiliki dampak yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan manusia, bahkan bisa menjadi penyebab kematian. Menurut WHO sekitar 60-85% seluruh manusia di dunia ini melakukan *sedentary lifestyle* yang menjadi salah satu masalah kesehatan namun kurang ditangani pada saat ini. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018 Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa 33,5% penduduk Indonesia kurang aktif

⁹ Patricia Theodora dan M Nashir Setiawan, "Perancangan Kampanye Sosial Tetap Bergerak Secara Fisik Bagi Remaja Selama Pandemi Covid-19," 2020, hlm.1.

dalam melakukan aktivitas fisik, sedangkan banyaknya remaja yang melakukan *sedentary lifestyle* sebanyak 66,4 %.¹⁰

Menurut ilmu kesehatan, tidur adalah proses aktif dimana manusia tidak menyadari tingkah laku yang tidak dapat dibalik serta tidak mampu merespon lingkungan sekitar dengan baik. Dalam artikel jurnal yang ditulis oleh Sandy Diana Mardhatillah dan Nurjannah yang mengutip pendapat Ibnu Qayyim Al-Jawzi tidur dalam perspektif Islam adalah ketika bangun, maka akan terhubung dengan alam dunia, sedangkan pada saat tidur manusia akan terhubung dengan alam semesta serta alam ruh. Ketika manusia sedang tidur roh akan meninggalkan tubuh akan tetapi tetap terikat dengan tubuh yang tidak diketahui hakikatnya. Keluarnya roh dari tubuh diartikan sebagai sebuah kematian, maka ketika tidur manusia sedang mengalami kematian kecil.¹¹

Dalam menghadapi permasalahan tersebut penulis melihat penjelasan Al-Qur'an yang berkaitan dengan perintah bekerja di siang hari dan malam hari untuk beristirahat yang nantinya akan memunculkan etos kerja. Karena sejatinya Al-Qur'an sebagai solusi untuk membantu permasalahan yang terjadi dengan menggunakan metode dan pendekatan yang berbeda-beda. Penulis juga akan menggali ayat-ayat yang berkaitan

¹⁰ Hanna Pradifa, Al Mukhlas Fikri, dan Ratih Kurniasari, "Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Remaja pada Masa Pandemi COVID-19," *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 11, no. 03 (1 Mei 2023), hlm.160.

¹¹ Sandy Diana Mardlatillah dan Nurjannah, "Konsep Tidur dalam Perspektif Psikologi dan Islam," *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science* 7, no. 1 (30 Juni 2023), hlm.67

dengan perintah bekerja atau etos kerja sesuai waktu terhadap aktivitas *sedentary lifestyle* yang marak dilakukan saat ini. Sebagaimana penafsiran Buya Hamka dalam Q.S Al-Kahfi ayat 7: Segala sesuatu yang ada di bumi ini adalah perhiasan bagi bumi ini sendiri. Seperti gunung, danau laut, sawah, ladang, sungai, binatang-binatang baik yang liar maupun jinak, dan tumbuh-tumbuhan sejak dari kayu sampai rumput yang sehelai. Semua itu merupakan perhiasan bagi bumi ini. Manusia hidup di dunia ditakdirkan oleh Allah untuk memenuhi kehidupan di bumi. Maka manusia akan berlomba-lomba mencari perhiasan-perhiasan yang tersembunyi di muka bumi untuk kepentingan hidupnya. Selain berlomba-lomba dalam menghasilkan perhiasan tersebut, manusia juga di uji dalam perlombaan itu dilihat dengan mana yang bekerja dengan baik atau buruk dan mana yang bekerja jujur dan mana yang berlaku curang.¹² Studi tafsir terhadap *sedentary lifestyle* menarik untuk diteliti, selain aktivitas *sedentary* yang bisa dibilang sedang trending di masyarakat, penelitian terhadap fenomena terhadap *sedentary lifestyle* yang dikaitkan dengan etos kerja perspektif tafsir tematik terhadap aktivitas ini juga belum banyak dilakukan.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana penafsiran mufassir mengenai ayat Al-Qur'an untuk mengkritik fenomena *sedentary lifestyle*?

¹² Buya Hamka, Tafsir Al-Azhar jilid 6, hlm.4155

2. Bagaimana pandangan dan kontekstualisasi Al-Qur'an tentang etos kerja terhadap fenomena *sedentary lifestyle*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas tujuan dilakukannya penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui penafsiran mufassir mengenai ayat Al-Qur'an untuk mengkritik fenomena *sedentary lifestyle*.
2. Untuk mengetahui pandangan dan konstekstualisasi Al-Qur'an tentang etos kerja terhadap fenomena *sedentary lifestyle*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis
 - a. Menjelaskan atau mengetahui penafsiran tentang perintah etos kerja dalam Al-Qur'an terhadap fenomena *sedentary lifestyle*.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi penulis : Memperluas wawasan penulis dalam memahami fenomena *sedentary lifestyle* terhadap etos kerja.
 - b. Bagi pembaca : Untuk menjadikan hasil penelitian ilmiah yang dapat dimanfaatkan baik dari instasi pendidikan, pemerintahan, lembaga yang ingin melakukan riset fenomena *sedentary lifestyle* dalam Al-Qur'an.

E. Penegasan Istilah

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran dan kesalahan pemahaman para pembaca, maka akan dijelaskan istilah-istilah yang terdapat dalam karya ilmiah ini. Istilah-istilah yang dijelaskan antara lain:

a. Studi Tafsir

Tafsir berasal dari kata *fassara-yufassiru-tafsiran* yang berarti penjelasan, pemahaman. Menurut Az-Zarkhasyi tafsir adalah ilmu untuk mengetahui kandungan Al-Qur'an, dengan cara mengetahui penjelasan maknannya, hukum serta hikmah yang dikandung di dalamnya. Dapat diartikan bahwa studi tafsir adalah ilmu yang mengkaji pemahaman Al-Qur'an untuk menggali kandungan atau makna, hukum-hukum maupun hikmah yang terkandung dalam Al-Qur'an.¹³

b. Etos Kerja

Etos kerja dalam agama Islam merupakan kepercayaan seorang muslim bahwa bekerja mempunyai kaitan dalam kehidupan yaitu memperoleh izin dari Allah swt. Dalam artikel yang ditulis oleh Mas'ud Asyhari yang mengutip pendapat Toto Asmoro dalam bukunya 'Etos Kerja Pribadi Muslim'' yang mengatakan bahwa bekerja bagi seorang muslim merupakan usaha yang serius dengan mengerahkan segala harta, pikiran dan dzikir untuk

¹³ Kaharuddin, "Metodologi Tafsir dalam Al-Qur'an" *Jurnal ilmiah kreatif* Vol 19, No.2 2021, hlm. 56

meungkapkan diri sebagai hamba Allah yang harus menundukkan dunia dan menempatkan dirinya untuk menjadi umat yang baik.¹⁴

c. *Sedentary Lifestyle*

Merupakan gaya hidup yang mempengaruhi kesehatan jasmani yang berkaitan dengan kurangnya aktivitas fisik dan pola makan yang tidak teratur. *Sedentary liestyle* dapat menyebabkan peningkatan atau penumpukan lemak dalam tubuh terutama pada seseorang dengan berat badan yang berlebihan akan mengalami resiko kesehatan seperti penyakit jantung,kanker dan diabetes.¹⁵ Selain itu *sedentary lifestyle* juga menyebabkan gangguan fungsi kognitif yang berpengaruh pada kemampuan dan akademik remaja dan meningkatkan emosi yang berkaitan dengan kondisi psikososial, tingkat pendidikan, dan gaya hidup.¹⁶

F. Penelitian Terdahulu

Kajian yang bertema kritik Al-Qur'an terhadap sedentary lifestyle ini belum terlalu banyak dikaji oleh para sarjanawan. Penelitian sebelumnya ada yang mengkaji sedentary lifestyle ini yang berkaitan

¹⁴ Masy'ud Asyhari dkk. "Konsep Etos kerja Dalam Islam (the concept of work ethic in Islam) Vol 1 (2022),hlm.136.

¹⁵ Dio Alif Airlangga Daulay, Gosal Endra Vigriawan, dan Fakhur Rozy, "Sedentary Lifestyle: Analisis Faktor Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Perempuan Overweight," *PENJAGA : Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 4, no. 1 (31 Desember 2023), hlm.14

¹⁶ Endar Timiyatun dan Eka Oktavianto, "Sedentary Lifestyle Dan Kecerdasan Emosional Pada Remaja Selama Pandemi Covid-19," *Nursing Science Journal (NSJ)*, Vol 4, No 1 Juni 2022,hlm. 3.

dengan kesehatan fisik dan mental. Yang menjadi keunikan dari penelitian ini adalah contoh *sedentary lifestyle* yang berfokus pada aktivitas rebahan atau bermalas-malasan dan efek sampingnya,serta bagaimana kritik Al-Qur'an terhadap aktivitas tersebut. Kajian *sedentary lifestyle* banyak yang membahas tetapi untuk spesifik mengkaji ayat mengenai kritik terhadap *sedentary lifestyle* belum ada. Beberapa contoh literatur yang penulis temukan pada penelitian kali ini yang berkaitan dengan *sedentary* kemudian akan mendapatkan titik perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya.

1. Skripsi Hubungan kesehatan fisik,dan kesehatan mental dengan aktivitas *sedentary* mahasiswa pada masa pandemi Covid 19 di Kota Makassar, dimana dalam skripsi tersebut terdapat pembahasan faktor-faktor yang berhubungan dengan aktivitas *sedentary* pada masa pandemi covid-19 di kota Makassar.¹⁷
2. Jurnal nilai-nilai pendidikan akhlak islami dalam buku kaum rebahan beri perubahan dan relevansinya di masa pandemi covid 19. Dalam buku ini dijelaskan bagaimana prinsip pendidikan akhlak Islami meliputi belajar, menciptakan visi hidup, keberanian, kebersamaan, kerja keras dan gigih.¹⁸

¹⁷ Witari Pradigma Musta "Hubungan kesehatan fisik,dan kesehatan mental dengan aktivitas *sedentary* mahasiswa pada masa pandemi Covid 19 di Kota Makassar'', skripsi Jurusan kesehatan masyarakat fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan UIN Alauddin Makassar,2021.

¹⁸ Surawardi dan Siti Annisa Soleha, "Nilai-nilai Pendidikan Akhlak Islami Dalam Buku 'Kaum Rebahan Beri Perubahan' dan Relevansinya di masa Pandemi Covid-19," *Al-Falah: Jurnal Ilmiah Keislaman dan Kemasyarakatan*, no.1 2023

3. Gambaran sedentary lifestyle pada remaja di SMA Kota Bandung. Dalam jurnal tersebut terdapat perilaku sedentary lifestyle pada remaja saat pandemi covid-19 di SMA Kota Bandung. Terdapat 84% remaja yang melakukan sedentary lifestyle dengan kategori tinggi. Petugas kesehatan dan guru yang memegang program UKS dapat memberikan penyuluhan mengenai *sedentary lifestyle* dan dampak yang ditimbulkan.¹⁹
4. Jurnal Hubungan *sedentary lifestyle* dengan status gizi remaja pada masa pandemi covid 19. Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai tingkat *sedentary lifestyle* yang tinggi. Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *sedentary lifestyle* dapat mempengaruhi status gizi dan meningkatkan resiko obesitas.²⁰
5. Jurnal *sedentary lifestyle* dan kecerdasan emosional pada remaja selama pandemi covid 19. Penelitian menunjukkan bahwa banyak responden memiliki sedentary lifesyle yang tinggi. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh pandemi Covid-19 sehingga remaja atau siswa lebih banyak di rumah dan berinteraksi dengan hp sehingga jarang mengikuti kegiatan sosial di masyarakat dan

¹⁹ Sri Hayati dkk., “Gambaran Sedentary Lifestyle Pada Remaja di SMA Kota Bandung” 10, no. 1 2021.

²⁰ Pradifa, Fikri, dan Kurniasari, “Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Remaja pada Masa Pandemi COVID-19.”

di sekolah.²¹

6. Jurnal Konsep Tidur dalam Perspektif Psikologi dan Islam. Dalam jurnal tersebut tidur merupakan kebutuhan yang mutlak demi kesehatan fisik maupun psikologis. Sedangkan dalam Islam ketika manusia bangun akan terhubung dengan dunia, dan saat tidur manusia akan terhubung dengan alam semesta.²²
7. Artikel web yang ditulis oleh Sri Mardilah Wuryani tentang Efek Jangka Panjang “Malas Gerak” Bagi Kesehatan. Artikel ini menjelaskan pengertian gaya hidup mager dan dampak mager terhadap kesehatan.²³
8. Artikel web yang ditulis oleh Dian Afrilia tentang “Dampak Buruk Kebiasaan Rebahan dan Mager Bagi Kesehatan” Artikel ini selain membahas dampak rebahan dan mager terdapat solusi untuk mengurangi aktivitas tersebut.²⁴

G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian:

²¹ Endar Timiyatun dan Eka Oktavianto, “Sedentary Lifestyle dan Kecerdasan Emosional Pada Remaja Selama Pandemi Covid-19,”

²² Mardlatillah dan Nurjannah, “Konsep Tidur dalam Perspektif Psikologi dan Islam.” Sri Mardilah Wuryani, “Efek Jangka Panjang ‘Malas Gerak’ Bagi Kesehatan.” 1 Februari 2024 https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/959/efek-jangka-panjang-malas-gerak-bagi-kesehatan

²⁴ Dian Afrillia, “Dampak Buruk Kebiasaan Rebahan dan Mager Bagi Kesehatan,” 7 Februari 2024, <https://www.goodnewsfromindonesia.id/2021/05/02/dampak-buruk-kebiasaan-rebahan-dan-mager-bagi-kesehatan>.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan penelitian yang sifatnya kualitatif dengan jenis Penelitian Pustaka (*library research*), yaitu sebuah penelitian yang menjadikan bahan pustaka sebagai sumber data utama dalam menggali teori-teori dan konsep yang telah ditentukan oleh para ahli terdahulu.

2. Pendekatan

Penelitian ini menggunakan pendekatan tematik dengan jenis tematik konseptual. Tematik konseptual merupakan penelitian dimana tema/konsep tertentu yang disebutkan tidak ada di dalam Al-Qur'an.²⁵ Maka dalam hal ini penulis mencari ayat yang digunakan untuk mengkritik *sedentary lifestyle* yakni ayat yang berkaitan perintah dengan bekerja dan larangan bermalasan-malasan. Selain itu pendekatan lain yang digunakan adalah pendekatan *historis* dengan mencari asbabun nuzul suatu ayat dalam Al-Qur'an. Dengan pendekatan ini maka penulis dapat mengetahui hikmah yang terkandung dalam suatu ayat yang berkenaan dengan *sedentary lifestyle*

3. Sumber Data:

Adapun sumber data yang digunakan penulis dalam penelitian ini ada dua, yaitu:

²⁵Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*, (Yogyakarta:Idea Press Yogyakarta,2029),hlm.61.

a. Data primer: ayat-ayat al-Qur'an yang membahas mengenai kritik Al-Qur'an terhadap *sedentary lifestyle* yakni ayat tentang perintah bekerja.

b. Data sekunder: Kitab-kitab tafsir yang menjelaskan tentang kritik terhadap *sedentary lifestyle* dengan menggunakan ayat-ayat perintah bekerja atau etos kerja dan larangan bermalasan, *Mu'jam Mufarras Li Alfadzil Qur'an*, buku, jurnal.

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan mencari data yang berkaitan dengan objek yang akan dikaji, yang diperoleh dari berbagai buku, kitab tafsir, artikel dan berbagai literatur yang berkaitan dengan *sedentary lifestyle* dan etos kerja. Dalam penelitian ini penulis menggunakan *Mu'jam Mufarras Li Alfadzil Qur'an* untuk mencari ayat mengenai perintah bekerja ataupun etos kerja seperti kata *عَمَلٌ* dan berbagai derivasinya atau menggunakan kata-kata lain yang berkaitan dengan etos kerja secara bahasa dalam bahasa arab dan sastra. Tidak hanya mencari dengan kata-kata tetapi juga memahami konsep-konsep yang ditemukan dalam *Mu'jam Mufarras Li Alfadzil Qur'an* tentang pandangan masyarakat terhadap etos kerja. Adapun hasilnya sebagai berikut:

- a. Menggunakan kata kunci : **إِنْتَعَاكُمْ, إِنْتَعُوا.** merupakan derivasi kata **بَعِيَ**. Lafadz **إِنْتَعُوا** dan derivasinya dalam *Mu'jam Mufarras Li Alfādzil Qur'an* di ulang sebanyak 4 kali (QS. Al-Baqarah : 187, Al-Maidah 35, Al-Ankabut :17, Al-Jumu'ah: 10). **إِنْتَعَاكُمْ** dalam *Mu'jam Mufarras Li Alfādzil Qur'an* muncul sebanyak 1 kali di QS Ar-Rum 13).
- b. Menggunakan kata kunci **اعْمَلُوا** yang merupakan jama' dari kata **عَمَلَ**
- Kata **اعْمَلُوا** dalam *Mu'jam Mufarras Li Alfādzil Qur'an* di ulang sebanyak 9 kali: *Q.S Fuṣṣilat* : 40, *Q.S Hud* : 93 dan 121 , *Q.S Al-An'am* : 135, *Q.S Saba'* 11 dan 13, *Q.S Az-zumar* : 39, *Q.S Al-Mu'minūn*: 51, *Q.S At-Taubah*: 105.
- c. Kata **نُشُورًا, فَانْتَشِرُ** yang merupakan derivasi dari kata **نَشَرَ** . Dalam *Mu'jam Mufarras Li Alfādzil Qur'an* diulang sebanyak **نُشُورًا** 2 kali terdapat dalam *Q.S Al-Furqān* 40 & 47. **فَانْتَشِرُ** 2 kali (Q.S Al-Jumu'ah : , *Q.S Al-Ahzāb* : 53).
- d. Sedangkan larangan untuk bermalas-malasan atau merubah kaum dengan kata kunci **يُعَيِّرُوا, يُعَيِّرُ** merupakan jama' dari **عَيَّرَ** di ulang 1 kali (*Q.S. Al-Anfāl*53, Ar-Ra'd). **يُعَيِّرُ** 1 kali (Q.S Ar-ra'd 11).

5. Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif, yaitu menguraikan tentang kritik *sedentary lifestyle* dalam Al-Qur'an secara sistematis. Dalam hal ini metode tematik konseptual yang dilakukan pertama-tama adalah mencari ayat Al-Qur'an yang digunakan untuk mengkritik *sedentary lifestyle*. Adapun langkah-langkah riset tematik berdasarkan teori Al-Farmawi adalah :

- a. Menetapkan masalah yang dibahas (kritik Al-Qur'an terhadap *sedentary lifestyle*)
- b. Menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan *sedentary lifestyle*.
- c. Menyusun runtutan ayat secara kronologis baik dari urutan pewahyuan maupun asbabanun-nuzulnya.
- d. Memahami korelasi ayat-ayat tersebut pada masing-masing surah.
- e. Menyusun pembahasan dalam kerangka yang sempurna.
- f. Melengkapi penafsiran dengan hadis yang relevan dengan tema pembahasan
- g. Mempelajari ayat yang dibahas secara keseluruhan dengan menghimpun ayat-ayatnya yang mempunyai pengertian yang sama, menkompromi antara ayat yang *am* (umum) umum dan

khash (khusus) yang *mutlaq* (tidak terikat) dan *muqayyad* (terikat).²⁶

Untuk mengkontekstualisasikan ayat etos kerja pada fenomena *sedentary lifestyle* penulis mengacu pada teori hermeneutika *double movement* Fazlur Rahman. Teori *double movement* atau yang dikenal dengan teori gerakan ganda merupakan teori yang berdasarkan pada tema-tema yang ditemukan dalam Al-Qur'an oleh Fazlur Rahman. Teori *double movement* merupakan teori yang membandingkan kondisi saat ini dengan keadaan saat turunnya wahyu, kemudian kembali ke masa sekarang. Pandangan Fazlur Rahman ini bertujuan untuk memastikan bahwa sastra sejarah dapat dimanfaatkan hingga sekarang ini atau dengan metode mufassir yang mengembalikan teks kepada mereka yang menghargainya, kemudian kembali dari situasi sekarang hingga akhir untuk memeriksa konteks sosio historis teks dengan menemukan prinsip moral idealnya sebelum kembali dengan situasi masa sekarang untuk mengkontekstualisasikannya.²⁷

²⁶Asep Mulyaden dan Asep Fuad, "Langkah-Langkah Tafsir Maudu'i," *Jurnal Iman dan Spiritualitas* 1, no. 3 (25 Juli 2021), hlm.401

²⁷ Rizki Afrianto, dkk "Teori Hermeneutika Double Movement Fazlur Rahman Dan Implementasinya Dalam Pemahaman Hadis Nabi," 2023, hlm.315.

H. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan dalam hal ini dibagi menjadi beberapa bab, sebagai berikut :

Bab pertama, yang terdiri dari beberapa sub bab. Yaitu latar belakang, didalamnya menjelaskan tentang hal-hal/masalah yang melatar belakangi adanya penelitian ini, alasan penelitian ini perlu dilakukan. Kemudian rumusah masalah yang berisi mengenai hal-hal yang akan dibahas oleh penulis. Tujuan dan manfaat penelitian : berisi tujuan dan manfaat yang diperoleh dari penelitian ini. Tinjauan pustaka, berisi tentang perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya. Metode penelitian, berisi tentang metode yang akan digunakan oleh penulis, dan yang terakhir sistematika penulisan.

Bab kedua, berisi kerangka teori serta referensi yang menjadi latar belakang penulisan dalam penelitian ini, yaitu gambaran umum mengenai *sedentary lifestyle* baik dari dampak dan faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas tersebut serta gambaran mengenai etos kerja dalam agama Islam..

Bab ketiga, berisi penafsiran mufassir mengenai ayat-ayat yang berkaitan dengan *sedentary lifestyle* yaitu perintah bekerja atau bekerja keras, etos kerja, dan larangan bermalas-malasan terhadap fenomena *sedentary lifestyle*.

Bab keempat, berisi pandangan al-qur'an dan kontekstualisasi tentang etos kerja terhadap fenomena *sedentary lifestyle*, yakni mengaitkan pendapat Al-Qur'an dalam fenomena *sedentary lifestyle* dengan perintah bekerja atau etos kerja.

Bab kelima, berisi kesimpulan dari semua uraian yang telah di paparkan dari rumusan masalah yang telah di kemukakan serta saran-saran mengenai penelitian ini.