

Estetika Keheningan: Dekonstruksi *Hustle Culture* melalui Pendidikan Islam dan Psikologi dalam Membangun Ketenangan Batin dan Integritas Diri Perempuan (Implikasi dalam Pendidikan Islam dan Pendidikan Dasar)

Annisa Aulia Evinda

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

Email: auliaevinda09@gmail.com

Tersedia Online di

<https://jurnal.educ3.org/index.php/pendagogia>

Sejarah Artikel

Diserahkan : 18 Juni 2026

Disetujui : 30 Agustus 2026

Dipublikasikan : 31 Agustus 2026

Kata Kunci:

hustle culture, pendidikan islam, psikologi, integritas perempuan.

Abstract: This study explores the phenomenon of *hustle culture*, which creates social pressure, mental exhaustion, and cognitive overload, particularly for women in the digital era. Employing a qualitative literature review and a descriptive-philosophical analysis, this study integrates modern psychological concepts—such as emotional regulation and flow state—with an Islamic education perspective through the revitalization of *Tazkiyatun Nafs*, *khusyu'*, and *muraqabah*. The findings indicate that the aesthetic of silence (*al-tuma'ninah*) is not a form of passivity, but rather an active strategy to build inner peace and authentic self-integrity. Consequently, Islamic and elementary educational institutions must reform mental health-based curricula and provide reflective spaces to redefine mechanical productivity into meaningful productivity.

Keywords: Hustle Culture, Islamic Education, Psychology, Women's Integrity.

Abstrak: penelitian ini mengeksplorasi fenomena *hustle culture* yang menciptakan tekanan sosial, kelelahan mental, serta *cognitive overload*, khususnya bagi perempuan di era digital. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif studi pustaka serta analisis deskriptif-filosofis, kajian ini memadukan konsep psikologi modern—seperti regulasi emosi dan *flow state*—dengan perspektif pendidikan Islam melalui revitalisasi *Tazkiyatun Nafs*, *khusyu'*, dan *muraqabah*. Hasil kajian menunjukkan bahwa estetika keheningan (*al-tuma'ninah*) bukan bentuk kepasifan, melainkan strategi aktif untuk membangun ketenangan batin dan integritas diri yang otentik. Implikasinya, institusi pendidikan Islam dan pendidikan dasar perlu mereformasi kurikulum berbasis kesehatan mental serta menyediakan ruang reflektif guna meredefinisikan produktivitas mekanis menjadi produktivitas yang bermakna (*meaningful productivity*).

PENDAHULUAN

Hustle culture atau budaya gila kerja telah menjadi standar baru dalam masyarakat modern. menjadi standar baru dalam masyarakat zaman sekarang. Bagi perempuan, tuntutan ini biasanya datang satu demi satu: tuntutan karier, eksistensi di dunia maya, hingga peran di rumah. Kebisingan ini merusak bagian paling mendasar dari sisi kemanusiaan, yaitu kemampuan untuk diam dan berpikir (Purwaningrum et al., 2025).

Penelitian menunjukkan bahwa *hustle culture* menciptakan tekanan sosial yang besar, terutama bagi perempuan yang harus menyeimbangkan peran profesional dan domestik. Di kalangan mahasiswa, hal ini memicu perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO) dan penurunan kualitas interaksi sosial akibat kelelahan mental (Watie & Setiawan, 2024). Tekanan untuk selalu produktif dan "eksis" secara digital mengakibatkan manusia

kehilangan waktu untuk berefleksi. Dalam konteks pendidikan Islam, kondisi ini menghambat proses *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) karena ruang batin terus-menerus diisi oleh ambisi duniawi yang tidak ada habisnya.

Dalam perspektif pendidikan Islam, manusia memiliki dua fungsi utama: sebagai *abdun* (hamba) dan *khalifah* (wakil Tuhan di bumi) yang bertanggung jawab menjaga keseimbangan alam dan lingkungan. Namun, tekanan *hustle culture* seringkali membuat individu lebih fokus pada pemenuhan ekspektasi sosial daripada tanggung jawab eksistensialnya (Iswantoro et al., 2025). Dampaknya secara psikologis adalah *burnout* (kelelahan berlebih), *overthinking* (pikiran yang terus-menerus khawatir), dan merasa hidup tidak memiliki makna.

Penting bagi individu untuk melakukan dekonstruksi terhadap makna produktivitas. Produktivitas sejati dalam Islam bukan sekadar tumpukan kerja tanpa henti, melainkan amal yang membawa kemaslahatan bagi sesama dan kelestarian alam. Dalam tulisan ini, keheningan bukan berarti tidak ada suara, melainkan ruang bagi jiwa untuk kembali mengenali sang Pencipta dan dirinya sendiri.

Menghadapi kompleksitas tuntutan zaman tersebut, konstruksi sosial yang mengagungkan produktivitas tanpa henti perlu ditinjau ulang melalui pendekatan yang lebih humanis dan spiritual. Di sinilah Pendidikan Islam hadir menawarkan paradigma alternatif yang menempatkan keheningan (*al-sukut* atau *al-tuma'ninah*) bukan sebagai bentuk kelemahan, melainkan sebagai ruang reflektif untuk menemukan kembali esensi ketundukan kepada Sang Pencipta dan pemeliharaan potensi diri (*hifzh al-nafs*). Integrasi antara nilai-nilai spiritualitas Islam dan prinsip-prinsip psikologi modern—khususnya yang berkaitan dengan regulasi diri, manajemen stres, dan kesehatan mental—menjadi landasan yang kokoh untuk mendekonstruksi tekanan *hustle culture* yang kerap mendiskriminasi perempuan dalam pusaran standar ganda produktivitas (Maharini et al., 2025).

Lebih dari sekadar memulihkan kesehatan mental individu dewasa, dekonstruksi budaya toksik ini memiliki urgensi yang mendalam jika ditarik pada ranah pendidikan dasar dan pendidikan Islam. Pembentukan ketenangan batin (*inner peace*) dan integritas diri harus ditanamkan sejak dini melalui keteladanan, pembiasaan lingkungan belajar yang ramah anak, serta pola pengasuhan yang tidak terjebak pada orientasi pencapaian materialistik semata. Dengan demikian, institusi pendidikan dasar dan lembaga pendidikan Islam memegang peranan strategis sebagai benteng preventif guna melahirkan generasi masa depan yang tangguh secara mental, memiliki kesadaran kritis terhadap standar sosial yang merusak, serta mampu menyeimbangkan antara ikhtiar lahiriah dan kedamaian batin (Cahyani, 2026).

Berdasarkan urgensi teoretis dan praktis di atas, penelitian ini diformulasikan untuk menggali lebih dalam bagaimana dimensi estetika keheningan dapat diartikulasikan secara aplikatif dalam meredefinisi makna produktivitas perempuan. Melalui pisau analisis interdisipliner antara pemikiran Islam dan psikologi, studi ini diharapkan mampu memberikan tawaran konseptual sekaligus implikasi praktis bagi pengembangan kurikulum pendidikan Islam dan praktik pedagogis di tingkat pendidikan dasar.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi pustaka (*library research*). Fokus utama penelitian adalah mengeksplorasi literatur terkait *hustle culture*, psikologi positif, dan pendidikan Islam guna menggali konsep serta dinamika teoretis yang mendasarinya secara mendalam. Seluruh data literatur yang

terkumpul dihimpun dari berbagai sumber primer maupun sekunder seperti buku, jurnal ilmiah, dan dokumen relevan lainnya yang berkaitan dengan tema ketenangan batin serta integritas diri perempuan (Maharini et al., 2025).

Selanjutnya, data dianalisis menggunakan metode analisis deskriptif-filosofis, di mana penulis mendeskripsikan fenomena kognitif dan spiritual secara sistematis, kemudian melakukan dekonstruksi terhadap budaya produktivitas modern melalui kacamata Pendidikan Islam dan Psikologi (Cahyani et al., 2026). Pendekatan filosofis ini memungkinkan peneliti untuk tidak hanya memaparkan data secara tekstual, tetapi juga melakukan pembacaan kritis dan mendalam guna merumuskan implikasi konseptual bagi pengembangan pendidikan dasar dan pendidikan Islam ke depan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kajian menunjukkan bahwa estetika keheningan bukanlah bentuk kepasifan, melainkan strategi aktif dalam membangun ketenangan batin melalui mekanisme *Tazkiyatun Nafs*, *Mindfulness* berbasis *Khusyu'*, dan *Muraqabah*. Sinergi ini memungkinkan perempuan meregulasi emosi secara optimal, mencapai kondisi *flow state* dalam berkarya, serta membangun integritas diri yang otentik. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kembalinya perempuan pada ritme hidup yang tenang dan selaras dengan fitrah merupakan kunci bagi produktivitas yang lebih bermakna (*meaningful productivity*).

Analisis Psikologi

Dalam psikologi kontemporer, *hustle culture* bukan hanya sebuah fenomena sosiologis, tetapi juga menjadi salah satu pemicu *cognitive overload* (kondisi beban kognitif berlebih) ketika beban masuk melebihi kapasitas memori kerja (Sari et al., 2026). Kondisi tersebut menciptakan tekanan bagi perempuan dalam berpikir sehingga menurunkan kesejahteraan mental dan efisiensi otak.

Dalam konteks ini, “keheningan” hadir sebagai salah satu bentuk kesadaran psikologis yang dapat membantu memulihkan fungsi manusia secara utuh dan optimal. Sebagai upaya untuk memahami konsep “estetika keheningan” dalam jiwa perempuan, terdapat tiga aspek krusial yang akan dianalisis, yaitu: regulasi emosi, pencapaian kondisi *flow* (kondisi mental yang optimal), pengokohan integritas diri perempuan.

Regulasi Emosi dan Penurunan Beban Kognitif

Regulasi emosi dan penurunan beban kognitif melalui konsep keheningan ini merupakan proses krusial dalam memulihkan stabilitas sistem saraf parasimpatik dari tekanan produktivitas yang berlebih. Penelitian terbaru Bashir, dkk (2026) “*The Silent Signal: A Mirror Leadership and Intercultural Communication Beyond Strategic Boundaries*”, pemulihan ini dapat dijelaskan melalui mekanisme *Polyvagal Theory* (PVT) (Bashir et al., 2026). Dalam konteks ini, kondisi hening atau jeda secara sadar (*intentional pause*) berfungsi sebagai sinyal keamanan neurobiologis yang mengaktifkan *ventral vagal system*. Aktivasi sistem ini secara somatik menurunkan kadar kortisol dan detak jantung, sehingga menenangkan respons stres fisiologis dan membuka ruang bagi stabilitas emosi pada perempuan yang menghadapi tekanan peran.

Dengan mereduksi kebisingan eksternal, individu mampu melakukan mekanisme *Emotional Appraisal Theory* (EAT). Bashir dkk menyebut sebagai alat untuk membingkai ulang makna

emosional. Melalui *cognitive reappraisal*, individu memiliki kapasitas untuk mengubah persepsi stresor dari yang semula dianggap sebagai "ancaman yang melumpuhkan" menjadi sebuah "tantangan yang terkendali" (Bashir et al., 2026). Integrasi antara ketenangan sistem saraf (PVT) dan pemaknaan ulang kognitif (EAT) ini menjadikan perempuan mampu memproses emosi secara kognitif dan mengatur ulang kondisi biologisnya dengan baik.

Pencapaian Kondisi Flow

Pencapaian kondisi *flow* atau konsentrasi mendalam dalam bekerja sangat bergantung pada ketersediaan ruang hening yang memungkinkan otak melakukan transisi menuju frekuensi kognitif yang lebih optimal. Dalam perspektif (Majid, 2026), keheningan ini didefinisikan secara struktural sebagai *unoccupied attentional space* (ruang perhatian yang tidak terisi), yang merupakan variabel utama agar waktu dapat berfungsi sebagai media formatif bagi manusia. Tanpa ruang perhatian yang kosong ini, individu akan terjebak dalam kepadatan kognitif yang menghalangi masuknya kesadaran ke dalam status *flow*.

Kreativitas tingkat tinggi yang muncul dalam kondisi *flow* memerlukan fase inkubasi yang tenang untuk melawan efek "kompresi waktu". Mahmud menjelaskan bahwa di lingkungan digital modern, stimulasi yang terus-menerus telah mengikis "ruang konsolidasi" mental, sehingga pengalaman manusia hanya menjadi *pseudo-novelty*, sebuah kondisi di mana terjadi pergantian informasi yang cepat namun tanpa kedalaman integrasi (Majid, 2026). Oleh karena itu, estetika keheningan berperan penting untuk menggeser otak dari mode *beta* yang reaktif menuju status *alpha* atau *theta* yang memungkinkan ide-ide intuitif terkonsolidasi menjadi inovasi yang nyata.

Bagi perempuan, ruang hening ini adalah laboratorium mental untuk memulihkan fungsi *Default Mode Network* (DMN) yang sering kali tertekan oleh kesibukan kronis. Mahmud menegaskan bahwa ketika perhatian terus-menerus disita oleh aktivitas eksternal, jaringan DMN yang bertanggung jawab atas refleksi diri dan integrasi temporal akan lumpuh, menyebabkan fragmentasi identitas dan kelelahan eksistensial (Majid, 2026). Dengan menjaga keheningan, perempuan dapat mengaktifkan kembali fungsi integratif otak ini, sehingga *flow state* yang dicapai bukan sekadar produktivitas mekanis, melainkan sebuah keterlibatan penuh yang melahirkan pemaknaan mendalam terhadap karya dan diri sendiri.

Integritas Diri Perempuan

Integritas diri perempuan dalam perspektif psikologi positif dikonstruksi melalui pemanfaatan keheningan sebagai instrumen untuk menyelaraskan tindakan nyata dengan nilai-nilai inti individu (*self-concordance*). Di era digital, validasi sering kali bersifat ekstrinsik (seperti jumlah likes atau pengakuan karier), maka keheningan ini bertindak sebagai "filter" perhatian yang mencegah terjadinya fragmentasi identitas. Mahmud (2026) menegaskan bahwa tanpa adanya ruang hening atau *unoccupied attentional space*, individu kehilangan kemampuan untuk mengintegrasikan pengalaman hidupnya, yang pada akhirnya memicu kelelahan eksistensial dan pengikisan jati diri.

Kebutuhan akan keheningan ini menjadi semakin krusial karena adanya tekanan validasi ekstrinsik yang masif. Penelitian Aminuddin Khan (2025) menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara pencarian validasi di media sosial dengan tingkat harga diri (*self-esteem*). Ketika perempuan terjebak dalam siklus perbandingan sosial ke atas (*upward social comparison*) demi mendapatkan pengakuan daring, integritas dirinya menjadi rapuh (Khan et al., 2025). Dalam kondisi inilah keheningan hadir untuk mereduksi kebisingan algoritma, memungkinkan perempuan mendengar suara internalnya dan membangun kepercayaan diri yang otentik yang tidak lagi disandarkan pada jumlah *likes* atau standar publik (Al-Razi, 2025). Disarankan batasan waktu layar dan literasi digital untuk melindungi individu dari dampak negatif validasi eksternal yang merusak nilai diri. Dengan demikian, integritas diri perempuan akan semakin kokoh karena berakar pada pengenalan diri yang mendalam dan ketenangan hubungan spiritual, sehingga harga diri mereka tetap stabil.

Pendekatan Pendidikan Islam

Pendidikan Islam di era akselerasi digital harus mampu menjadi instrumen penyembuhan jiwa. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai pendidikan Islam ke dalam keseharian, perempuan didorong untuk berkarya tanpa kehilangan jati dirinya. Guna mengeksplorasi peran Pendidikan Islam dalam mendekonstruksi budaya *hustle culture*, pembahasan ini akan difokuskan pada tiga pilar utama: revitalisasi *Tazkiyatun Nafs*, integrasi *Mindfulness* dalam praktik *Khusyu'*, serta penguatan *Muraqabah* sebagai fondasi integritas diri perempuan.

Revitalisasi Tazkiyatun Nafs sebagai Detoksifikasi Mental

Revitalisasi *tazkiyatun nafs* sebagai detoksifikasi mental menempatkan penyucian jiwa sebagai metodologi utama dalam kurikulum Pendidikan Islam untuk mereduksi kecemasan eksistensial yang dipicu oleh ambisi materialistik di era digital. Jiwa yang bersih (*Tazkiyatun Nafs*) adalah prasyarat untuk mencapai kebijaksanaan di tengah kebisingan digital. Melalui tahapan *takhalli* (pembersihan), *tahalli* (penghiasan), dan *tajalli* (pencerahan), perempuan dididik untuk melakukan detoksifikasi mental dari penyakit hati seperti cemas berlebih, sehingga mampu menjaga ritme hidup yang selaras dengan fitrahnya (Zakia et al., 2024).

Integrasi Mindfulness dalam Praktik Khusyu'

Integrasi *mindfulness* dalam praktik *khusyu'* berfungsi sebagai kerangka kesadaran yang menghubungkan aspek kognitif dan spiritual, sehingga setiap aktivitas profesional perempuan tetap berorientasi pada nilai ibadah. *Mindfulness* dalam perspektif Pendidikan Islam merupakan manifestasi dari sifat *Ihsan* dan *Khusyu'* (Al-Razi et al., 2025). Pendidikan Islam mengarahkan perempuan untuk tidak hanya hadir secara fisik, tetapi juga secara mental dan spiritual (kehadiran hati) dalam setiap aktivitas. Dengan melatih kesadaran penuh (*mindful living*), perempuan dapat memutus rantai ketergesaan (*hurry sickness*) dan menemukan ketenangan dalam setiap proses kerja.

Muraqabah dan Kemandirian Validasi

Muraqabah dan kemandirian validasi menjadi instrumen kontrol diri (*self-control*) yang membebaskan perempuan dari ketergantungan psikologis

terhadap pengakuan sosial di ruang publik digital. Akar dari *hustle culture* sering kali adalah kebutuhan akan validasi eksternal yang masif. Pendidikan Islam menawarkan konsep *muraqabah*, yaitu kesadaran penuh bahwa Allah senantiasa mengawasi (*awareness of divine omnipresence*). Integritas diri tumbuh karena individu merasa cukup (*Self-Validation*). Kesadaran ini melahirkan "Digital Sobriety" atau kesahajaan digital, di mana perempuan tetap tenang dan teguh pada prinsipnya meskipun berada di tengah badai kompetisi *hustle culture* yang melelahkan (Setiawan & Suhendi, 2026).

Implikasi Dekonstruksi Hustle Culture dalam Pendidikan Islam dan Pendidikan Dasar

Implikasi dari dekonstruksi *hustle culture*—yang bertumpu pada estetika keheningan, regulasi emosi, pencapaian *flow state*, serta revitalisasi spiritual melalui *Tazkiyatun Nafs, Khusyu'*, dan *Muraqabah*—memberikan landasan transformatif bagi praksis pendidikan, khususnya dalam lingkup pendidikan Islam dan pendidikan dasar (Tasmuji et al., 2026). Pergeseran paradigma dari produktivitas mekanis yang melelahkan menuju meaningful productivity menuntut adanya reformulasi metode pembelajaran yang ramah kesehatan mental. Transformasi ini mendesak institusi pendidikan untuk membebaskan peserta didik dan pendidik dari jebakan kompetisi toksik yang memicu beban kognitif berlebih (*cognitive overload*) (Burhanuddin, 2025).

Dalam konteks pendidikan Islam secara umum, dekonstruksi budaya kerja berlebih ini diwujudkan melalui pembentukan ekosistem belajar yang menanamkan kesadaran ketuhanan (*muraqabah*) sebagai basis validasi internal. Kurikulum keislaman tidak lagi cukup hanya berorientasi pada capaian kognitif materiil, melainkan harus berfungsi sebagai terapi holistik (*syifa*) bagi jiwa yang terasing oleh akselerasi digital. Pendekatan ini melatih peserta didik sejak dini untuk mengenali batas kapasitas diri, mereduksi kecemasan eksistensial, serta mengembalikan orientasi amal pada nilai keikhlasan dan keseimbangan fitrah, bukan pada pengakuan artifisial di ruang publik (Hamim et al., 2026).

Lebih lanjut, implikasi tersebut menemukan urgensinya yang paling mendasar ketika ditarik ke ranah pendidikan dasar. Pada fase perkembangan anak usia dini hingga sekolah dasar, otak anak berada dalam tahap krusial pembentukan arsitektur kognitif dan emosional yang sangat rentan terhadap stimulasi digital berlebihan. Penerapan prinsip jeda yang disengaja (*intentional pause*) dan penciptaan ruang perhatian yang kosong (*unoccupied attentional space*) di ruang kelas dasar berfungsi sebagai perisai pelindung terhadap gejala *hurry sickness* pada anak-anak. Guru di tingkat dasar perlu merancang aktivitas belajar yang menghindarkan siswa dari tekanan kecepatan artifisial, sehingga mereka dapat menikmati proses eksplorasi secara mendalam (Maghfiroh et al., 2025).

Transformasi praktis di sekolah dasar dapat diwujudkan dengan mengintegrasikan nilai-nilai ketenangan ke dalam metode pedagogis harian, seperti pembiasaan refleksi diri singkat sebelum memulai pelajaran dan teknik pernapasan sadar (*mindful breathing*) yang diselaraskan dengan penghayatan spiritual. Pendekatan ini terbukti secara neurobiologis mampu menenangkan sistem saraf parasimpatik anak, menurunkan kadar hormon stres, serta mengoptimalkan fungsi memori kerja. Dengan demikian, siswa tidak terbebani oleh tuntutan akademis yang destruktif, melainkan terstimulasi untuk mencapai kondisi konsentrasi optimal (*flow state*) dalam memahami ilmu pengetahuan (Purwaningrum et al., 2025).

Pada akhirnya, dekonstruksi *hustle culture* melalui estetika keheningan mengajarkan bahwa fondasi pendidikan yang ideal bukanlah seberapa cepat, banyak, atau

instan sebuah target diselesaikan, melainkan seberapa bermakna proses internalisasi nilai yang terjadi pada diri anak. Pendidikan Islam dan pendidikan dasar yang terdekonstruksi secara tepat akan melahirkan generasi masa depan yang memiliki ketahanan mental tangguh, integritas diri yang otentik, serta keseimbangan antara kecerdasan intelektual, emosional, dan spiritual (Elim, 2024). Keseimbangan inilah yang menjadi jaminan mutlak bagi terciptanya peradaban manusia yang sehat, produktif, dan berkeadaban luhur.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kajian ini menunjukkan bahwa *hustle culture* telah memicu krisis multidimensional—mulai dari *cognitive overload*, kelelahan mental, hingga pudarnya integritas diri akibat tuntutan produktivitas tanpa henti dan validasi ekstrinsik. Dalam merespons fenomena tersebut, estetika keheningan (*al-sukut* atau *al-tuma'ninah*) yang diintegrasikan dengan psikologi modern dan pendekatan pendidikan Islam hadir sebagai solusi transformatif. Melalui mekanisme regulasi emosi (*Polyvagal Theory* dan *Emotional Appraisal Theory*), pencapaian *flow state*, serta revitalisasi spiritual melalui *Tazkiyatun Nafs*, *Mindfulness* berbasis *khusyu'*, dan *Muraqabah*, individu—khususnya perempuan—dapat melepaskan diri dari jebakan kerja toksik dan beralih menuju produktivitas yang bermakna (*meaningful productivity*).

Implikasi dari dekonstruksi budaya kerja berlebih ini menuntut adanya reformulasi praksis yang mendalam, terutama pada ranah pendidikan Islam dan pendidikan dasar. Penanaman *inner peace*, penyediaan ruang perhatian yang kosong (*unoccupied attentional space*), serta pembiasaan jeda yang disengaja (*intentional pause*) sejak usia dini berfungsi sebagai benteng preventif terhadap sindrom ketergesaan (*hurry sickness*). Dengan demikian, institusi pendidikan mampu melahirkan generasi masa depan yang memiliki ketahanan mental yang tangguh, integritas diri yang otentik, serta keseimbangan harmoni antara ikhtiar lahiriah dan ketenangan batin yang berakar pada nilai-nilai ketuhanan.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan yang telah dipaparkan, disarankan agar institusi pendidikan Islam, lembaga pendidikan dasar, serta para pemangku kebijakan pendidikan, dapat secara aktif mengintegrasikan nilai-nilai estetika keheningan dan kesehatan mental ke dalam kurikulum maupun aktivitas pedagogis sehari-hari. Langkah preventif ini perlu diwujudkan melalui pembiasaan *mindful learning*, penghindaran kompetisi akademik yang destruktif, serta penguatan pendampingan psikologis dan spiritual agar peserta didik sejak usia dini memiliki ketahanan mental yang kokoh terhadap tekanan sosial modern. Selain itu, bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk memperluas kajian ini melalui pendekatan empiris guna melihat efektivitas penerapan ruang keheningan dan konsep *meaningful productivity* secara langsung di lapangan.

DAFTAR RUJUKAN

- Al-Razi, M. F., Jailani, I. A., & Nurkhikmah, T. (2025). Adopting Mindfulness During Worship Scale as the *Khusyu'* Measurement for Indonesian Muslims. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 215-231.
- Bashir, M. A., Banihashemi, S., Taimoor, M., Islam, M. F., & Szabó, K. (2026). The Silent Signal: A Mirror Leadership and Intercultural Communication Beyond Strategic Boundaries. *Journal of Intercultural Communication*, 115-130.

- Burhanuddin, A. (2025). Urgensi Tasawuf Dalam Kehidupan Generasi Z: Sebuah Resiliensi Spiritual Di Era Digital. *Journal of Islamic Insights*, 1(1), 11-20.
- Cahyani, D. E. T. N. M. (2026). *Fenomena Hustle Culture dalam perspektif tafsir Al-Maraaghi* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Elim, J. (2024). *Terjebak Hustle Culture*. Elex Media Komputindo.
- Hamim, H., Mappanyompa, M., Hikmah, N., Nizar, N., Muhirdan, M., Abdullah, W. L., ... & La Abute, E. (2026). *Pendidikan Agama Islam dalam Membangun Peradaban Berbasis Nilai*. CV. Edu Akademi.
- Iswantoro, O. F., Ihwan, D. F., & Himmawan, D. (2025). The Attitude of Muslim Scientists in Facing Technological Progress and Their Responsibility Towards Nature and the Environment. *Aslama: Journal of Islamic Studies*, 2(1), 34-46.
- Khan, M. A. (2025). EFFECTS OF SOCIAL MEDIA INTERACTION AND VALIDATION ON SELF-ESTEEM. *Suffa Journal of Interdisciplinary Psychology*, 2(1), 57-66.
- Maghfiroh, S., Jumiayah, R., Nur'ainy, S. P., Yana, M., Pd, S., Indira, D., ... & AP, M. (2025). *Pendekatan Inovatif Dalam Pendidikan Anak Usia Dini: Membangun Dasar Yang Kuat*. PT. Nawala Gama Education.
- Maharini, R., Safitri, S. S., Khayrani, S., & Fatimah, S. M. (2025). 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), 138-155.
- Majid, I. M. A. (2026). The Erosion of Silence and the Compression of Lived Time: A Conceptual Framework. *Available at SSRN 6027174*.
- Purwaningrum, S., Arifin, M. M., Pradita, E. K., Bhoki, H., & Lelu, S. (2025). *Peran Guru dan Desain Pembelajaran Mindful, Meaningful, dan Joyful*. Literasi Nusantara Abadi.
- Sari, S., Winangsih, R., Widyaningtyas, M. D., & Muldi, A. (2026). Intrapersonal Communication as a Psychological Restoration Mechanism Among Quarter-Life Crisis. *Journal of Humanities and Social Sciences Studies*, 8(3), 68-77.
- Setiawan, W., & Suhendi, E. (2026). PAI models: Shaping digital-religious character in vocational schools. *Urwatul Wutsqo: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 15(01), 1-14.
- Tasmuji, S. R. H., Qolby, W. F. D., Putri, S. A., Kinanti, S. S., Akmalia, W., Itsna, Y. F., ... & Fatimatuzzahro, S. N. H. (2026). *Tasawuf Di Dunia Maya Transformasi Nilai Sufistik Dan Etika Bermedia Sosial*. Cita Cendekia.
- Watie, E. D. S., & Setiawan, Y. B. (2025, February). Women Journalists in the Era of Hustle Culture on Social Media. In *1st International Conference on Social Environment Diversity (ICOSEND 2024)* (pp. 941-948). Atlantis Press.
- Zakia, A. Z., Faylasufa, H. N., Nur, A., & Iman, A. Z. (2024). Aplikasi tazkiyatun nafs dalam psikoterapi Islam. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 21(2), 108-129.