PERANCANGAN BUKU PANDUAN HIDUP SEIMBANG (TAWAZUN) UNTUK SELF-DEVELOPMENT BAGI MUSLIM USIA PRODUKTIF DI BANDUNG

Khalda Rafifah Elma[1], Taufiq Wahab[2] dan Diani Apsari[3]
[1,2,3] *Desain Komunikasi Visual, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi No 1, Terusan Buah Batu – Bojongsoang, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat, 40257*
khaldarafifahelma@student.telkomuniversity.ac.id,
taufiqwahab@telkomuniversity.ac.id, dianiapsari@telkomuniversity.ac.id

Abstract: Gaya hidup modern yang didorong oleh era digital, sering lebih menekankan pada produktivitas daripada kesejahteraan individu, telah mendorong generasi remaja dan dewasa untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan zaman yang berubah. Tantangan seperti ketidakseimbangan hidup dan kurangnya perhatian terhadap kesehatan fisik dan mental menjadi isu serius yang perlu diatasi dalam jangka panjang. Dalam konteks ini, pemahaman konsep Tawazun (keseimbangan hidup) dalam ajaran Islam menjadi sangat penting untuk membantu generasi saat ini beradaptasi dengan tuntutan zaman, dengan menerapkan pendekatan seimbang dalam pengembangan diri, kesehatan, dan spiritualitas. Tujuan dari proyek ini adalah untuk meningkatkan kesadaran dan memperkenalkan kembali konsep hidup seimbang (Tawazun) dalam pandangan IslamBuku ini dirancang dengan dua pendekatan utama: visual, menggunakan ilustrasi digital yang menarik dan mudah dimengerti, dan verbal, dengan bahasa yang populer dan contoh kasus yang relevan. Proses pembuatan buku melibatkan beberapa tahapan, termasuk penentuan bab utama, pencarian literatur terkait, penulisan konten dengan memanfaatkan lembar kerja dan pengalaman pribadi, pembuatan ilustrasi, desain tata letak halaman, dan tahap pencetakan. Hasil akhir dari perancangan ini adalah buku panduan berilustrasi yang berisi konten tentang hidup seimbang (Tawazun) untuk pengembangan diri umat Muslim. Konten ini diperoleh dari berbagai sumber, termasuk observasi dan studi literatur, yang mencakup aspek Islami, psikologi, medis, dan pengembangan diri.
Kata Kunci: *Buku Panduan, Seimbang (tawazun), Islam, Kebahagiaan, Self-development, Desain Komunikasi Visual*

Abstract: *Lifestyle in the digital age, which focuses more on productivity than individual health, is now encouraging teenagers and adults to adjust to the demands of the times. Bad habits such as life imbalances and neglect of physical and mental needs become serious problems in the long run. Understanding the concept of Tawazun (balanced living) in Islamic teachings is important to help this generation adapt to the demands of the times, with a balanced approach in self-development, health, and spiritual connection.*

The project aims to build awareness and reintroduce the concept of balanced living (Tawazun) in an Islamic perspective. The content of this book is structured with two main approaches, namely visual (using digital illustrations that are easy to understand and interesting) and verbal (using popular language and relevant case examples). The process of making a book involves several stages, including determining the main chapter, searching for related studies, writing content content involving worksheets and personal experience, illustrative drawing and page design layout, and the book printing stage. The end result of this design is an illustrated guidebook containing content on balanced living (Tawazun) for Muslim self-development. This content is obtained from various sources through observation and literature study, covering Islamic, psychological, medical, and self-development aspects.
Keywords: *Guidebook, Balanced (tawazun), Islam, Bliss, Self-development, Visual communication design*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Di era modern saat ini, upaya untuk meningkatkan kualitas hidup dan menjadi pribadi yang lebih baik sangat penting. Self-development, yang merupakan tujuan utama, mengacu pada pengembangan diri manusia untuk memanfaatkan potensi yang dimilikinya. Namun, seringkali potensi ini diabaikan, menyebabkan ketidakseimbangan dalam kehidupan. Salah satu fenomena yang terkait dengan ketidakseimbangan ini, terutama di kalangan remaja, adalah Hustle Culture, yang pertama kali diperkenalkan pada tahun 1971 oleh Wayne Oates. Fenomena ini merupakan budaya kerja keras atau ketergantungan pada pekerjaan, terutama di kalangan milenial yang percaya bahwa bekerja keras adalah kunci kesuksesan. Akibatnya, mereka sering mengabaikan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, serta kesejahteraan mental dan fisik. Fenomena ini dapat terjadi secara individu maupun dipengaruhi oleh budaya sekitar.

Penelitian yang dilaporkan dalam Current Cardiology Reports pada tahun 2018 menunjukkan bahwa pekerja yang menjalani jam kerja lebih dari 50 jam per minggu di beberapa negara menghadapi risiko peningkatan penyakit serius,

seperti penyakit jantung dan tekanan darah tinggi. Selain itu, secara mental, mengadopsi perilaku Hustle Culture dapat menyebabkan burnout, depresi, kecemasan berlebihan, dan bahkan meningkatkan keinginan untuk bunuh diri. Dampak negatif ini juga berdampak pada produktivitas dan kualitas hidup secara keseluruhan..

Mengatasi dampak negatif dari Hustle Culture membutuhkan penerapan keseimbangan hidup (Tawazun) yang terkait dengan Self-development. Self-development merupakan proses pertumbuhan individu sepanjang kehidupan, yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup dan pribadi seseorang. Dalam Islam, perintah Allah untuk menegakkan keseimbangan sangat penting. Tawazun menjadi panduan bagi umat Muslim dalam mencapai keberkahan hidup. Pada usia 18-27 tahun, individu mencapai kematangan mental dan emosional yang memungkinkan mereka untuk lebih mendalam dalam memahami agama. Dukungan dari pendidikan, lingkungan sosial, dan kemandirian di usia ini membantu dalam memperdalam pemahaman agama Islam. Namun, pemahaman agama bersifat individual dan proses pembelajaran terus berkembang sepanjang hidup. Untuk edukasi kreatif tentang Hustle Culture dan Self-development dalam Islam, buku panduan dipilih sebagai medium yang efektif. Buku panduan menyediakan informasi dan arahan dalam menjalankan kegiatan, dengan visual yang membantu menyampaikan pesan secara ringan namun bermakna. Ini merupakan pendekatan yang sesuai untuk audiens remaja dan dewasa dalam memahami dan menerapkan konsep Tawazun dalam kehidupan mereka.

Identifikasi Masalah

1. Perilaku Hustle Culture pada remaja dan dewasa, baik yang disadari maupun tidak, berisiko pada kesehatan fisik dan mental serta terkait dengan manajemen diri yang tidak seimbang.
2. Banyak remaja dan dewasa Muslim masih kurang memahami pentingnya konsep keseimbangan (Tawazun) dalam Islam yang berkaitan erat dengan

self-development.

3. Kurangnya media edukasi kreatif mengenai materi keseimbangan (Tawazun), terutama buku edukasi, seringkali monoton dan terlalu berat sehingga kurang efektif bagi target usia 18-27 tahun (usia produkti)

Rumusan Masalah

Bagaimana merancang buku panduan tentang hidup seimbang (Tawazun) untuk self-development bagi muslim usia produktif??

Tujuan Perancangan

Merancangan buku panduan mendesain hidup seimbang (Tawazun) untuk muslim self-development sebagai media untuk edukasi dan memandu remaja maupun dewasa muslim agar semakin tertarik tak hanya memahami perspektif Islam terkait hidup seimbang (Tawazun) saja, tetapi juga mempraktekkan dalam kehidupan sehari-hari.

DASAR TEORI

Buku Panduan

Buku panduan, juga dikenal sebagai guidebook, merupakan sumber informasi dan petunjuk yang memberikan panduan lengkap dan terstruktur kepada pembaca. Tujuannya adalah menjadi pedoman serta memberikan instruksi untuk melaksanakan berbagai kegiatan. Buku panduan sering menekankan penggunaan visual ilustrasi untuk mendukung informasi tekstual, menciptakan petunjuk yang lebih komprehensif. Effendy (2005) menjelaskan bahwa buku panduan berfungsi sebagai penuntun selama melakukan aktivitas dalam suatu lingkup, memungkinkan pembaca untuk tidak hanya memahami tetapi juga merealisasikan informasi yang disajikan. Visual dalam buku panduan memiliki peran penting dalam memperjelas, memperkuat, dan memperkaya tulisan, serta dapat digunakan sebagai media untuk merangkum informasi.

Menurut Levin (1981), visual juga memiliki lima fungsi berbeda yang dapat mempengaruhi pembelajaran, termasuk kemampuannya untuk mengaktifkan pembelajaran dan meningkatkan retensi informasi dalam ingatan jangka panjang. Oleh karena itu, perancangan buku panduan yang menggabungkan teks dan visual diharapkan dapat menarik perhatian pembaca dan meningkatkan pemahaman serta penerapan informasi yang disampaikan.

Ilustrasi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), ilustrasi didefinisikan sebagai gambar yang bertujuan untuk membantu menjelaskan isi buku, karangan, dan karya lainnya. Ilustrasi memiliki peran penting sebagai elemen daya tarik utama dalam perancangan sebuah buku. Dalam perspektif Rohidi (1984), ilustrasi dianggap sebagai gambar yang terkait dengan seni rupa dan memiliki fungsi untuk memberikan penjelasan terkait makna dari tulisan, membantu pembaca memahami isi tulisan tersebut. Selain itu, ilustrasi juga dapat digunakan untuk menggambarkan atau memperjelas teks atau cerita, seperti yang disebutkan dalam buku "Thinking with Type" karya Ellen Lupton yang diterbitkan pada tahun 2004. Lupton menjelaskan bahwa ilustrasi adalah gambar atau grafis yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau ide, baik dalam buku, majalah, poster, atau media lainnya. Penerapan ilustrasi dalam bahan ajar dapat memberikan variasi yang meningkatkan motivasi, daya tarik, komunikasi, dan pemahaman pembaca terhadap pesan yang disampaikan.

Layout

Dalam proses penyusunan buku, terdapat konsep yang dikenal sebagai layout atau tata letak. Penyusunan layout melibatkan proses langkah-langkah untuk mengatur dan menyatukan elemen-elemen komunikasi grafis, termasuk ilustrasi, teks, grafik, tabel, keterangan, nomor halaman, dan elemen-elemen lainnya. Tujuan dari penyusunan layout adalah menciptakan media komunikasi visual yang efektif, mampu berkomunikasi dengan baik, dan memiliki estetika yang

menarik. Rustan (2008:2) menjelaskan bahwa layout pada dasarnya melibatkan penataan elemen desain di atas suatu bidang atau media tertentu, dengan tujuan mendukung konsep atau pesan yang ingin disampaikan. Namun, definisi dan peran layout telah berkembang lebih luas seiring dengan definisi desain itu sendiri, sehingga banyak yang menganggap bahwa melakukan layout sama dengan melakukan desain.

Infografis

Dari segi linguistik, istilah "infografis" berasal dari bahasa Inggris "infographic". Infografis merupakan singkatan dari "information graphics", yang merupakan metode untuk menyampaikan informasi yang kompleks kepada publik melalui bentuk visual. Infografis merupakan metode modern yang efektif dalam menyampaikan informasi. Teknik visualisasi data yang menarik dalam infografis dapat mengubah data teks menjadi lebih mudah dipahami. Dalam buku "Infografis: Kedasyatan Cara Bercerita Visual" oleh Lankow dkk. (2014), dikemukakan bahwa kelebihan komunikasi visual melalui infografis antara lain adalah kemampuan visualisasi gambar untuk menggantikan penjelasan yang panjang serta menggantikan tabel yang rumit dan penuh angka. Oleh karena itu, penggunaan infografis dalam konten media kreatif dianggap penting karena dapat menarik minat audiens melalui elemen visual yang menyajikan informasi secara cepat, sehingga membantu audiens dalam memahami informasi dibandingkan hanya dengan konten berbasis teks saja

Desain Komunikasi Visual

Desain komunikasi visual adalah cabang desain yang memanfaatkan elemen visual seperti gambar, warna, tipografi, dan komposisi untuk menciptakan pesan atau komunikasi yang efektif. Dalam merancang buku dan desain, desain komunikasi visual berperan penting dalam membuat desain yang menarik dan mudah dipahami oleh pembaca. Beberapa teknik desain komunikasi visual yang sering digunakan dalam merancang buku dan desain antara lain penggunaan

warna yang tepat, tata letak yang baik, tipografi yang mudah dibaca, serta penggunaan gambar dan ilustrasi yang relevan dengan isi buku atau desain. Dengan memanfaatkan desain komunikasi visual secara efektif, buku dan desain dapat lebih mudah dipahami dan menarik minat pembaca.

Tawazun

Tawazun adalah kata Arab yang berarti keseimbangan, berasal dari kata dasar Al Wazn (الوزن), dengan penambahan ta' dan alif menjadi توازن – يتوازن – توازنا. Konsep Tawazun merupakan bagian integral dari ajaran Islam, mengajarkan umat Muslim tentang pentingnya menciptakan keseimbangan dalam segala aspek kehidupan, termasuk hubungan dengan Allah SWT, sesama manusia, lingkungan, dan kebutuhan hidup. Dalam Islam, Tawazun tercermin dalam hubungan manusia dengan Allah SWT, antar manusia, serta dengan alam sekitar dan aspek-aspek lainnya. Hidup seimbang (Tawazun) memiliki peran vital dalam memastikan keseimbangan dan harmoni dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan fisik dan mental, pekerjaan dan waktu luang, pemenuhan kebutuhan materi dan spiritual, serta hubungan sosial dan pribadi. Dengan menerapkan konsep Tawazun, manusia dapat hidup lebih sehat, bahagia, dan produktif dalam kehidupan sehari-hari.

Hustle Culture

Hustle culture merupakan sebuah budaya yang mendorong seseorang untuk bekerja keras dan terus menerus dalam mencapai kesuksesan. Fenomena berkaitan dengan kurangnya keseimbangan hidup sering terlihat di kalangan usia produktif saat ini yaitu Hustle Culture, fenomena ini pernah dikenalkan pada buku dengan judul "*Confession of a workaholic: The fact about work addition*" pada tahun 1971 oleh Wayne Oates. *Workaholic* atau budaya gila bekerja dapat menjadi definisi dari *Hustle Culture*, adapun kalangan remaja yang sering kali sudah masuk pada fenomena ini disaat dirinya menganggap bekerja keras akan selalu menjadi tolak ukur orang sukses nantinya. Sehingga mereka akan

menganggap untuk keberhasilan satu jalan mutlak ialah terus menerus bekerja tanpa memperdulikan hilangnya *work life balace*, kesejahteraan mental, dan kesehatan fisik jangka panjang. Fenomena *Hustle Culture* dapat terjadi secara individu tertentu maupun dari budaya yang ada di sekitar

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, digunakan metode penelitian kualitatif deskriptif yang sesuai dengan materi yang disampaikan, yakni mendesain hidup seimbang (Tawazun) untuk pengembangan diri umat Muslim. Metode ini merupakan teknik gabungan yang bersifat induktif/deduktif, dengan penekanan pada makna dan generalisasi hasil penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui berbagai metode, termasuk observasi, wawancara, matrik SWOT, kuesioner, dan studi pustaka. Observasi dilakukan terhadap remaja dan dewasa Muslim untuk mengamati keresahan dan memahami problematika mereka terkait keseimbangan hidup, sementara wawancara digunakan untuk memperoleh informasi dan ide melalui dialog tanya jawab. Pada penelitian ini dilakukan kepada para ahli agama yang mengetahui terkait materi keseimbangan hidup dala perspektif Islam. Metode SWOT sebagai landasan untuk media dan objek perancangan. Metode ini mengkomparasikan kekuatan, kelemahan, peluang, dan ancaman dari buku yang sedang direncanakan. Dengan pendekatan ini, akan memungkinkan untuk mengidentifikasi strategi yang tepat dalam penyusunan buku panduan.

HASIL PERANCANGAN

Konsep Pesan

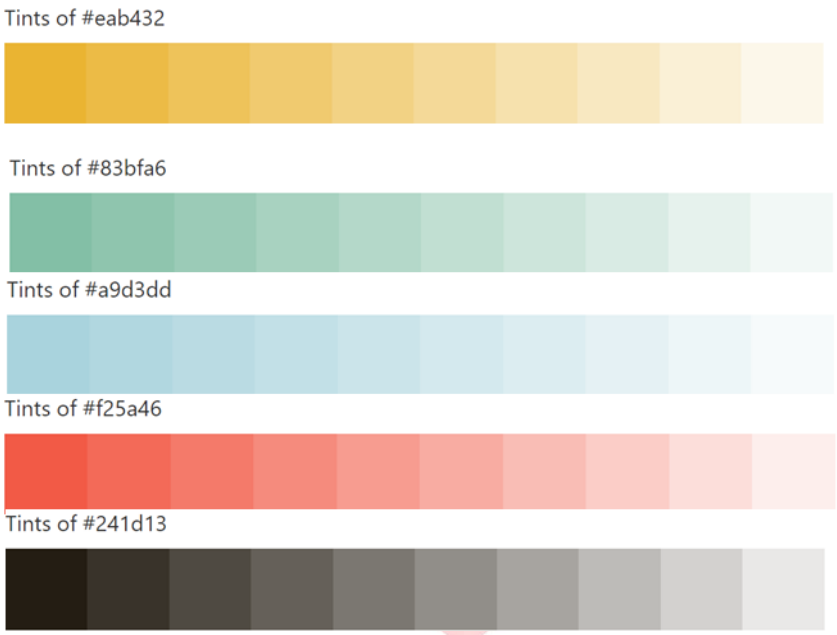
Setelah menganalisis berbagai data, penulis memutuskan untuk merancang buku panduan hidup seimbang (Tawazun) yang menangani fenomena

permasalahan hidup tidak seimbang, khususnya Hustle Culture. Buku ini akan disajikan dengan ilustrasi dan pembahasan yang mudah dipahami, bertujuan untuk menarik minat audiens. Ide besar dari analisis tersebut menghasilkan kata kunci "Kebahagiaan," yang mencerminkan esensi buku panduan. Pesan utama yang ingin disampaikan adalah "Menemukan Kebahagiaan dan Keberkahan Dengan Merangkul Gaya Hidup Tawazun," yang tidak hanya memahami konsep kebahagiaan dalam ajaran Islam, tetapi juga mendorong praktiknya dalam kehidupan sehari-hari. Buku ini bertujuan mengurangi kesenjangan antara pembelajaran agama dan pengembangan diri, mengajak audiens untuk memulai dari manajemen diri menuju keseimbangan hidup, dan menjadikan agama Islam sebagai panduan aktif dalam meningkatkan kualitas diri. Diharapkan, buku panduan ini dapat memenuhi kebutuhan usia produktif, tidak hanya terkait pekerjaan dan lingkungan, melainkan juga dalam pengembangan diri serta pencapaian kebahagiaan dan keberkahan hidup di mata Allah SWT.

Konsep Visual

Warna

Sebuah warna dapat berpengaruh dalam psikologi pembaca melalui indra penglihatan yang dimana nantinya akan di proses dan menghasilkan rasa emosi pada pembaca tersebut. Warna diartikan sebagai pelengkap dari sebuah visual berupa ilustrasi atau gambar, serta dapat mewakili suasana kejiwaan dari seorang pelukis dalam bentuk komunikasi (Kursrianto, 2007:46). Dalam kacamata seni rupa dan desain, Pwira mengatakan warna termasuk dalah satu unsur keindahan dalam seni dan desain selain unsur-unsur visual yang lain (Sulasmi Darma Prawira, 1989:4).



Gambar 4.1 Palet Warna
(Sumber : dokumentasi pribadi)

Tipografi

Tipografi yang digunakan dalam perancangan ini adalah Red Hat Display Black sebagai headline, kemudian Poppins sebagai sub-headline, dan Gaegu sebagai body copy. Tipografi yang dipakai merupakan san serif karena melihat dari sederhana, nyaman, dan jelas keterbacaannya.

Ilustrasi

Perancangan buku panduan ini akan menggunakan gaya ilustrasi minimalis yaitu *Easy Illustration.* Gaya tersebut akan mudah dimengerti dari segi melengkapi *text*, dekoratif, dan infografis.

Gambar 4.2 Ilustrasi
(Sumber : dokumentasi pribadi)

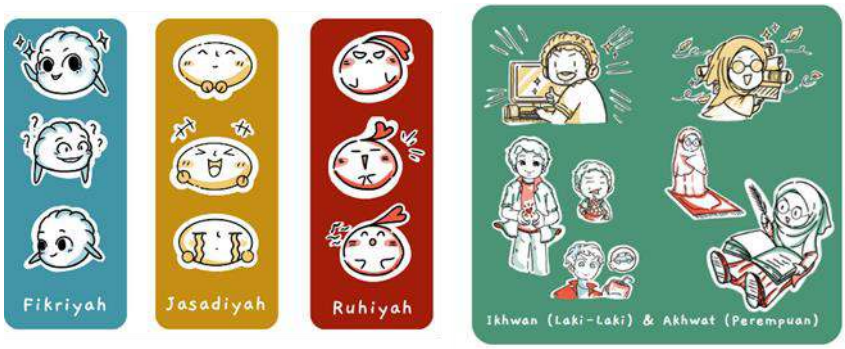
Layout

Layout yang penulis gunakan dalam perancangan buku panduan ini menggunakan beberapa tipe yaitu *Floating Layout, Modular Layout, Hierarchical layout,* dan *Asymmetriical layout.* Pemilihan Layout tersebut didasari konsep yang meminimalisir terjadinya monoton dan kebosanan tampilan.

Gambar 4.3 Layout
(Sumber : dokumentasi pribadi)

Hasil Perancangan

Desain Karakter



Gambar 4.4 Desain Karakter
(Sumber : dokumentasi pribadi)

Desain karakter tawazun diambil dari ide ciri khas ke tiga aspek dalam materi konsep Tawazun. Sedangkan untuk desain karakter manusia terinspirasi dari penampilan berpakaian pria dan wanita muslim remaja hingga dewasa yang menyesuaikan dengan syariat yaitu menutup aurat.

Merchandise

Gambar 4.5 Marchandise
(Sumber : dokumentasi pribadi)

Hasil Perancangan

Gambar 4.6 Hasil Akhir
(Sumber : dokumentasi pribadi)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, penelitian perancangan buku panduan "Mendesain Hidup Seimbang (Tawazun) untuk Self-development" bagi muslim usia produktif di Bandung menemukan beberapa kesimpulan. Pertama, konsep Tawazun memiliki nilai penting dalam ajaran Islam dan buku panduan dapat efektif menyampaikan konsep ini kepada pembaca. Kedua, buku panduan ini dapat berkontribusi positif terhadap self-development muslim usia produktif dengan memberikan panduan komprehensif dalam berbagai aspek kehidupan. Ketiga, penekanan pada nilai-nilai Islam dalam buku panduan dapat memperkuat identitas keislaman dan keberagamaan, memotivasi pembaca untuk mencapai keseimbangan dan keberhasilan. Keseluruhan, buku panduan ini diharapkan menjadi sumber inspirasi dan bimbingan bagi muslim usia produktif di Bandung, membantu mereka mengoptimalkan potensi diri sesuai dengan nilai-nilai agama dan tuntutan zaman.

DAFTAR PUSTAKA

Arifin, Syamsul dan Kusrianto, Adi, 2009, Sukses Menulis Buku Ajar dan

Referensi. Jakarta: PT Grasindo.

Arifin, S., & Kusrianto, A. (2009). Sukses Menulis Buku Ajar dan Referensi. Jakarta: PT Grasindo.

Nasr, S. H. (2006). Islamic Philosophy from Its Origin to the Present: Philosophy in the Land of Prophecy. State University of New York Press.

Al-Ghazali, A. H. (2012). Ihya Ulum al-Din (The Revival of the Religious Sciences). Abjad Book Co.

Jilid 1: Kitab al-'Ilm (The Book of Knowledge) - 1095 M

Jilid 2: Kitab al-Ibadah (The Book of Worship) - 1095 M

Jilid 3: Kitab al-Muhlikat (The Book of Destructive Evils) - 1095 M

Jilid 4: Kitab al-Makruhat (The Book of Reprehensible Acts) - 1096 M

Jilid 5: Kitab al-Mudawwanah (The Book of Halal and Haram) - 1096 M

Jilid 6: Kitab al-Zuhd (The Book of Asceticism) - 1096 M

Jilid 7: Kitab al-Mawlid (The Book of Birth) - 1096 M

Jilid 8: Kitab al-Maut (The Book of Death) - 1096 M

Sachedina, A. A. (2009). Islamic Biomedical Ethics: Principles and Application. Oxford University Press.

Effendy, O. U. (2005). Ilmu Komunikasi (Teori dan Praktek). Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Baldinger, W. (1986). The Visual of Art. London: The Library Association.

Buchori, M. (2000). Spektrum Problematika Pendidikan di Indonesia. Tiara Wacana.

Gunawan. (2013). Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik. Jakarta: Bumi Aksara.

Mustafa, B., & Saleh, A. R. (1994). Bahan Rujukan Umum. Jakarta: Universitas Terbuka, Depdikbud.Osterwalder, A., & Pigneur, Y. (2010). Business Model Generation: A Handbook For Visionaries, Game Changers, And Challengers. John Wiley & Sons.

Sanyoto, S. E. (2005). Dasar-Dasar Tata Rupa & Desain (Nirmana). Surabaya: Arti Bumi Intara.

Sanyoto, S. E. (2009). Nirmana: Elemen-Elemen Seni dan Desain. Yogyakarta: Jalasutra.

Suwarno, W. (2011). Perpustakaan & Buku: Wacana Penulisan & Penerbitan. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

Apsari, D., & Putra, W. T. G. (2021). MEMAHAMI EKSPRESI EMOSIONAL MELALUI BAHASA VISUAL DALAM BUKU CERGAM ANAK "LITTLE GREY". Demandia: Jurnal Desain Komunikasi Visual, Manajemen Desain, dan Periklanan, 6(1), 1-25.

Soewardikoen, D. W. (2013). Metodologi Penelitian Visual. Bandung: CV Dinamika Komunika.

Suparta, I. M. (2010). Unsur Seni Rupa. Denpasar: Institut Seni Indonesia (ISI).

Supriyono, R. (2010). Desain Komunikasi Visual Teori dan Aplikasi. Yogyakarta: Andi Offset.

Suratno, T. (2016). Analisis Penentu Antarmuka Terbaik Berdasarkan Eye Tracking Pada Sistem Informasi Akademik Universitas Jambi. Jurnal Penelitian Universitas Jambi: Seri Sains, 18(1).

Dahlan, A. A. (2006). Al-Qur'an dan Terjemahannya. Bandung: Jumanatul Ali Art.

Ali, K. (2008). "Gender and Muslim Religious Authority." Annual Review of Sociology, 34(1), 81-101.

Esposito, J. L., & Mogahed, D. (2007). Who Speaks for Islam? What a Billion Muslims Really Think. Gallup Press.

Ibnu Sina. Kitab al-Shifa (The Book of Healing). 1027 M.

Rifka, I. (2021, Desember 8). Apa itu hustle culture? Kenali ciri-cirinya. Kompas. Diakses pada 23 November 2022,

Lesmana, A. A. (2021, Agustus 14). Hustle culture: sebuah kompetisi

internal dengan diri sendiri. UMN Radio. Diakses pada 23 November 2022,

Cuello, J. & Vittone, J. 2013. Diakses pada https://appdesignbook.com/ (10 Maret 2020, 22:32)

Triani. (2021, Juli 21). Work-life (im)balance: memahami hustle culture