

AYAT DAN HADIST MANAJEMEN WAKTU

Nofriyanti Pardi¹, Putri Ulan Sari Pardi², Srimayanti³, Inong Satriadi⁴

^{1,2,3,4}UIN Mahmud Yunus Batu Sangkar

Email: nofriyantipardi@gmail.com¹, putripardi@gmail.com², srimayanti2909@gmail.com³, satriadi@uinmybatusangkar.ac.id⁴

Abstrak: Manajemen waktu dalam perspektif Islam merupakan bagian penting dari tanggung jawab spiritual seorang Muslim dalam memanfaatkan nikmat waktu yang telah dianugerahkan oleh Allah SWT. Al-Qur'an, melalui Surah Al-'Ashr dan Al-Hasyr, menegaskan bahwa waktu adalah hal yang sangat bernilai dan kerugian akan menimpa manusia yang tidak menggunakannya untuk beriman, beramal saleh, serta saling menasihati dalam kebenaran dan kesabaran. Hadis Nabi Muhammad SAW juga menggarisbawahi pentingnya memanfaatkan lima fase kehidupan sebelum datang masa kebalikannya, seperti masa muda sebelum tua dan waktu luang sebelum sibuk. Selain itu, Islam menekankan keseimbangan antara aktivitas kerja dan waktu istirahat sebagaimana tercermin dalam ayat-ayat Al-Qur'an seperti Surah An-Naba', Al-Qasas, dan Al-Muzzammil. Prinsip keseimbangan ini diperkuat dengan hadis-hadis yang menekankan hak tubuh, pentingnya kesehatan, serta kekuatan seorang Mukmin. Dengan demikian, manajemen waktu yang efektif tidak hanya berdampak pada produktivitas duniawi, tetapi juga menjadi sarana untuk meraih keberkahan dan keselamatan di akhirat.

Kata Kunci: Manajemen Waktu, Al-Qur'an, Hadis, Amal Saleh, Keseimbangan Hidup, Waktu Luang, Ketakwaan.

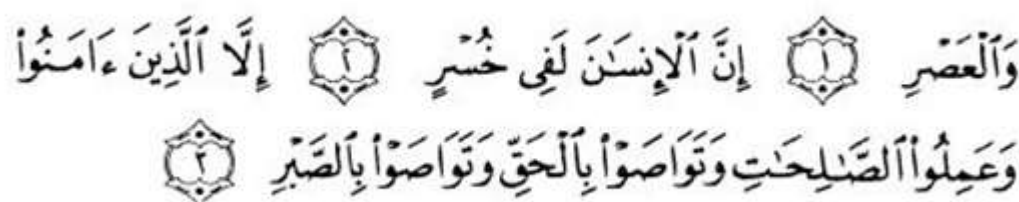
Abstract: Time management from an Islamic perspective is an important part of a Muslim's spiritual responsibility in utilizing the blessings of time that have been bestowed by Allah SWT. The Qur'an, through Surah Al-'Ashr and Al-Hasyr, emphasizes that time is something very valuable and loss will befall humans who do not use it to believe, do good deeds, and advise each other in truth and patience. The Hadith of the Prophet Muhammad SAW also emphasizes the importance of utilizing the five phases of life before the opposite comes, such as youth before old age and free time before being busy. In addition, Islam emphasizes the balance between work activities and rest time as reflected in verses of the Qur'an such as Surah An-Naba', Al-Qasas, and Al-Muzzammil. This principle of balance is reinforced by hadiths that emphasize the rights of the body, the importance of health, and the strength of a believer. Thus, effective time management not only has an impact on worldly productivity, but also becomes a means to achieve blessings and salvation in the afterlife.

Keywords: Time Management, Al-Quran, Hadith, Good Deeds, Life Balance, Free Time, Piety.

PENDAHULUAN

Waktu merupakan salah satu karunia Allah SWT yang paling berharga dalam kehidupan manusia. Setiap detik yang berlalu tidak akan pernah kembali, sehingga pemanfaatan waktu menjadi aspek yang sangat penting dalam menentukan keberhasilan hidup di dunia maupun di akhirat. Islam, sebagai agama yang sempurna, memberikan perhatian besar terhadap pengelolaan waktu. Hal ini tercermin dalam banyak ayat Al-Qur'an dan hadis Nabi Muhammad SAW yang mengajarkan umat Islam untuk menghargai, memanfaatkan, dan mengelola waktu dengan sebaik-baiknya.

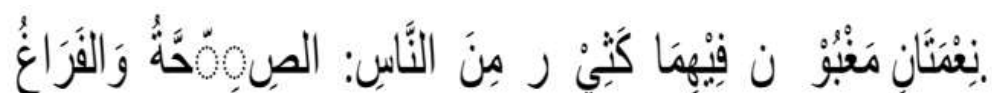
Dalam Al-Qur'an, Allah bersumpah atas nama waktu dalam Surah Al-'Ashr, yang menunjukkan betapa pentingnya waktu dalam kehidupan manusia. Allah berfirman:



"Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran." (QS. Al-'Ashr: 1–3)

Sumpah Allah dengan menggunakan waktu menunjukkan bahwa waktu adalah sesuatu yang sangat bernilai. Kehidupan manusia akan berakhir dalam kerugian apabila mereka tidak memanfaatkan waktu untuk beriman, beramal saleh, dan menyeru kepada kebaikan.

Selain itu, Rasulullah SAW juga mengingatkan dalam sabdanya:



Artinya: "Dua nikmat yang banyak manusia tertipu di dalam keduanya, yaitu nikmat sehat dan waktu luang." (HR Bukhari, Tirmidzi dan Ibnu Majah).

Hadis ini menggambarkan bahwa banyak orang yang lalai dalam memanfaatkan waktu luang dan kesehatan mereka, padahal keduanya merupakan kesempatan besar untuk berbuat kebaikan.

Berangkat dari pentingnya waktu dalam perspektif Islam, pemahaman yang mendalam

tentang ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis-hadis yang berkaitan dengan manajemen waktu menjadi sangat penting. Melalui makalah ini, akan dibahas memanfaatkan waktu secara maksimal dan membagi waktu kerja dan waktu istirahat. Diharapkan, pembahasan ini dapat menjadi motivasi bagi setiap individu untuk lebih menghargai waktu sebagai bentuk ketaatan kepada Allah dan upaya meraih kebahagiaan dunia dan akhirat

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan suatu metode analisis deskriptif yaitu analisis data tanpa adanya uji statistik untuk mendeskripsikan secara lebih rinci terkait informasi yang telah disampaikan. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan studi literatur, pengambilan studi literatur dilakukan dengan cara mengumpulkan data terkait pengumpulan data sekunder dari beberapa sumber akademik yang relevan dengan masalah penelitian. Analisis pengolahan dari berbagai sumber data yang telah diperoleh dianalisis dengan cara dibaca, dipelajari, lalu dianalisis dan dibandingkan dengan berbagai sumber literatur serta menginterpretasikan hasil analisis data tersebut, sehingga didapatkan analisis data untuk dapat menjawab semua berbagai permasalahan dalam penelitian ini.

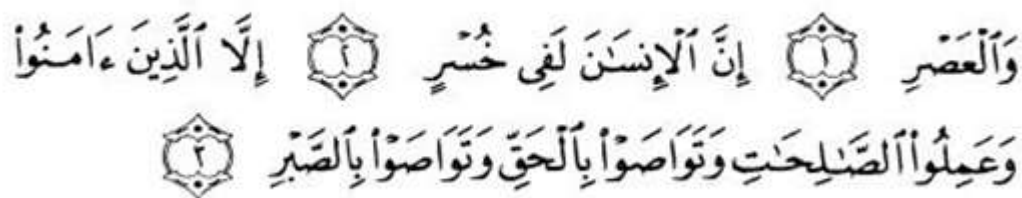
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Memanfaatkan Waktu Secara Maksimal

1. Al-Qur'an

a. Surah Al-'Ashr (103:1–3)

Dalam Al-Qur'an, Allah bersumpah atas nama waktu dalam Surah Al-'Ashr, yang menunjukkan betapa pentingnya waktu dalam kehidupan manusia. Allah berfirman:



"Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran." (QS. Al- 'Ashr: 1–3)

Pada ayat pertama, Allah SWT bersumpah atas waktu (al-‘ashr). Menurut Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka, sumpah ini menunjukkan bahwa waktu adalah salah satu nikmat terbesar yang diberikan Allah SWT kepada manusia (Buya Hamka, 2009). Waktu menjadi elemen yang tidak bisa diulang atau diganti, sehingga pengelolaannya dengan bijak menjadi sangat penting. Dalam konteks modern, manajemen waktu menjadi salah satu kunci utama kesuksesan manusia.

Ayat kedua menjelaskan bahwa manusia secara umum berada dalam kerugian (khusr). Kerugian ini bukan hanya kerugian material, tetapi juga spiritual, moral, dan sosial. Dalam Tafsir Ibn Kathir, dijelaskan bahwa kerugian ini bersifat menyeluruh bagi mereka yang tidak memenuhi syarat-syarat yang disebutkan dalam ayat berikutnya, yaitu iman, amal saleh, dan saling menasihati dalam kebenaran serta kesabaran.

Ayat ketiga memberikan solusi untuk menghindari kerugian, yaitu dengan memenuhi empat kriteria:

- 1) Beriman (alladzīna āmanū): Keimanan kepada Allah SWT adalah fondasi utama dalam hidup manusia. Iman tidak hanya berupa keyakinan dalam hati, tetapi juga harus diwujudkan dalam tindakan nyata. Keimanan yang benar menjadi panduan hidup dan sumber motivasi utama untuk mencapai keberhasilan sejati.
- 2) Beramal Saleh (wa ‘amilū aṣ-ṣāliḥāt): Amal saleh adalah semua perbuatan yang dilakukan untuk kebaikan, baik kepada diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan. Amal saleh mencakup tindakan-tindakan yang sesuai dengan syariat Islam.
- 3) Tawashau bil-Haqq (wa tawāṣaw bil-ḥaqq): Saling menasihati dalam kebenaran menunjukkan pentingnya kontribusi sosial dalam menjaga nilai-nilai moral dan agama dalam masyarakat.
- 4) Tawashau bil-Shabr (wa tawāṣaw bil-ṣabr): Saling menasihati dalam kesabaran menggambarkan pentingnya daya tahan emosional dan spiritual dalam menghadapi berbagai ujian dan cobaan hidup.

b. Surat Al-Hasyr (59:18)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ
خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya

Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.

Ayat ini mengandung perintah yang jelas dan mendalam tentang bagaimana seharusnya seorang mukmin menyikapi waktu dan kehidupannya. Berikut adalah poin-poin tafsir yang berkaitan dengan pemanfaatan waktu secara maksimal:

1. Perintah untuk Bertakwa: Ayat ini diawali dengan perintah untuk bertakwa kepada Allah SWT. Takwa mencakup menjalankan semua perintah-Nya dan menjauhi semua larangan-Nya. Ini adalah kerangka dasar dalam memanfaatkan waktu, yaitu mengisinya dengan amalan yang diridhai Allah.
2. Perintah untuk Introspeksi Diri (Muhasabah): Bagian inti dari ayat ini yang sangat relevan dengan pemanfaatan waktu adalah perintah, *"dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat)."* Ini adalah perintah untuk melakukan introspeksi diri (muhasabah) secara terus-menerus. Setiap muslim diperintahkan untuk merenungkan:
 - a. Bagaimana ia telah menghabiskan waktunya?
 - b. Amalan kebaikan apa saja yang telah dilakukannya?
 - c. Dosa dan kesalahan apa saja yang telah diperbuatnya?
 - d. Apakah ia telah memanfaatkan waktu yang diberikan Allah dengan sebaik-baiknya untuk mempersiapkan diri menghadapi akhirat?

Introspeksi ini adalah kunci untuk memperbaiki diri dan memanfaatkan sisa waktu yang ada dengan lebih baik. Jika seseorang menyadari bahwa ia telah menyia-nyiakan waktunya, ia akan termotivasi untuk menggunakan sisa umurnya dengan lebih produktif dalam beribadah dan berbuat kebaikan.

3. "Untuk Hari Esok (Akhirat)": Frasa *"li ghadin"* (untuk hari esok) secara spesifik merujuk pada hari akhirat. Ini menunjukkan bahwa fokus utama dalam memanfaatkan waktu di dunia adalah untuk mempersiapkan bekal menuju kehidupan abadi di akhirat. Setiap amalan yang dilakukan di dunia hendaknya diniatkan untuk meraih ridha Allah dan pahala di akhirat.

4. Pengulangan Perintah Takwa: Pengulangan perintah untuk bertakwa di akhir ayat semakin menekankan urgensi dan pentingnya ketakwaan dalam seluruh aspek kehidupan, termasuk dalam bagaimana kita mengelola dan memanfaatkan waktu. Ketakwaan adalah benteng yang melindungi kita dari menyia-nyiakan waktu dalam hal-hal yang tidak bermanfaat atau bahkan merugikan.
5. Allah Maha Mengetahui: Penutup ayat dengan *"Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan,"* adalah peringatan sekaligus motivasi. Allah SWT mengawasi setiap perbuatan kita, termasuk bagaimana kita menggunakan waktu yang telah Dia berikan. Kesadaran ini seharusnya mendorong kita untuk selalu berusaha melakukan yang terbaik dalam memanfaatkan waktu kita.

2. Hadis

- a. Rasulullah ﷺ bersabda: *"Manfaatkan lima perkara sebelum lima perkara: mudamu sebelum datang masa tuamu, sehatmu sebelum datang sakitmu, kayamu sebelum datang fakirmu, waktu luangmu sebelum datang sibukmu, hidupmu sebelum datang matimu."* (HR. Bukhari). menekankan pentingnya mengatur waktu dengan bijak. Dalam konteks Islam, manajemen waktu yang efektif juga melibatkan penghindaran dari kegiatan yang sia-sia dan tidak berguna, seperti berlama-lama dalam percakapan yang tidak bermanfaat atau terlalu banyak menggunakan media sosial. Sebaliknya, waktu harus diisi dengan kegiatan yang produktif, seperti membaca Al-Qur'an, mendengarkan ceramah agama, atau melakukan kegiatan sosial yang bermanfaat. Dengan cara ini, umat Islam dapat memaksimalkan waktu mereka untuk mencapai kesuksesan dunia dan akhirat.

1) Masa Muda Sebelum Tua Masa

Muda adalah periode penuh energi, kreativitas, dan potensi besar. Dalam Islam, masa muda seharusnya diisi dengan kegiatan yang bermanfaat, seperti menuntut ilmu, memperbanyak ibadah, dan melakukan amal kebaikan. Rasulullah SAW bersabda: *"Tujuh golongan yang akan dinaungi Allah pada hari kiamat, salah satunya adalah pemuda yang tumbuh dalam ketaatan kepada Allah."* (HR. Bukhari dan Muslim). Manajemen waktu pada masa muda mencakup penetapan tujuan hidup, pengembangan keterampilan, dan perencanaan masa depan.

2) Masa Sehat Sebelum Sakit

Kesehatan merupakan nikmat yang sering diabaikan hingga seseorang jatuh sakit. Rasulullah SAW bersabda: *"Dua nikmat yang sering dilalaikan manusia adalah"*

kesehatan dan waktu luang." (HR. Bukhari). Menjaga kesehatan melalui pola hidup sehat, olahraga, dan istirahat yang cukup adalah bagian dari manajemen waktu yang baik. Dengan tubuh yang sehat, seseorang dapat menjalankan tanggung jawabnya secara maksimal.

3) Masa Kaya Sebelum Miskin

Kekayan adalah salah satu alat untuk memperbanyak amal kebajikan. Islam mengajarkan pentingnya bersedekah dan mengelola harta dengan bijaksana. Manajemen keuangan yang baik, seperti menabung, berinvestasi, dan membantu sesama, adalah bentuk nyata dari pemanfaatan waktu untuk masa depan yang lebih baik.

4) Waktu Luang Sebelum Sibuk

Waktu luang sering kali menjadi celah bagi kemalasan dan aktivitas yang tidak produktif. Dalam Islam, waktu luang adalah kesempatan untuk mendekatkan diri kepada Allah, seperti dengan memperbanyak zikir, membaca Al-Qur'an, dan melatih diri untuk hal-hal yang positif. Sebagaimana pesan Rasulullah SAW, "*Seorang Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada Mukmin yang lemah.*" (HR. Muslim).

5) Hidup Sebelum Mati

Hidup adalah kesempatan untuk beramal. Rasulullah SAW selalu mengingatkan umatnya untuk tidak menunda-nunda amal kebaikan, karena kematian bisa datang kapan saja. Dengan manajemen waktu yang baik, seseorang dapat memaksimalkan amal shaleh sebagai bekal untuk kehidupan akhirat

- b. Rasulullah SAW juga mengingatkan dalam sabdanya: "Dua nikmat yang banyak manusia tertipu di dalam keduanya, yaitu nikmat sehat dan waktu luang." (HR Bukhari, Tirmidzi dan Ibnu Majah).

Hadis ini menggambarkan bahwa banyak orang yang lalai dalam memanfaatkan waktu luang dan kesehatan mereka, padahal keduanya merupakan kesempatan besar untuk berbuat kebaikan.

B. Membagi waktu antara waktu kerja dan waktu istirahat

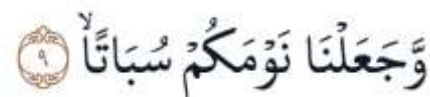
1. Al-Quran

Meskipun tidak ada satu ayat pun dalam Al-Qur'an yang secara eksplisit memerintahkan pembagian waktu antara kerja dan istirahat dengan persentase tertentu, terdapat beberapa ayat

yang mengisyaratkan pentingnya keseimbangan dalam hidup dan memanfaatkan waktu dengan baik. Di antaranya adalah:

a. Surat An-Naba' (78: 9-11)

1. An-Naba' Ayat 9:



Artinya

Kami menjadikan tidurmu untuk beristirahat.

Makna: ayat ini menerangkan bahwa Allah menjadikan tidur sebagai waktu untuk سُبَاتًا (subata), yang berarti istirahat, ketenangan, dan terputusnya aktivitas. Tidur adalah kebutuhan mendasar bagi manusia untuk memulihkan energi fisik dan mental setelah beraktivitas di siang hari. Dengan tidur, tubuh dan pikiran mendapatkan kesempatan untuk beristirahat dan memulihkan diri, sehingga siap untuk kembali beraktivitas dengan segar.

2. An-Naba' Ayat 10:

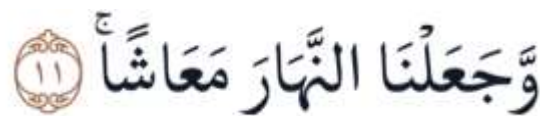


Artinya : Kami menjadikan malam sebagai pakaian.

Makna ayat ini menggunakan metafora yang indah untuk menggambarkan fungsi malam. Allah menjadikan malam sebagai لِبَاسًا (libasa), yang berarti pakaian. Analogi ini memiliki beberapa makna:

- 1) Penutup dan Pelindung: Sebagaimana pakaian menutupi dan melindungi tubuh, malam dengan kegelapannya menutupi dan melindungi manusia dari kelelahan dan hiruk pikuk aktivitas siang hari. Kegelapan malam memberikan kesempatan untuk beristirahat tanpa gangguan.
- 2) Ketenangan dan Kedamaian: Pakaian yang nyaman memberikan rasa tenang dan damai. Demikian pula, malam dengan suasananya yang sunyi memberikan ketenangan dan kedamaian bagi jiwa dan raga.
- 3) Waktu untuk Beristirahat: Pakaian biasanya dikenakan saat berada di rumah dan beristirahat. Malam menjadi "pakaian" yang menyelimuti manusia untuk beristirahat dari pekerjaan dan aktivitas di luar rumah.

3. An-Naba Ayat 11



Artinya:

Kami menjadikan siang untuk mencari penghidupan.

Makna Setelah menjelaskan tentang malam sebagai waktu istirahat, ayat ini menjelaskan fungsi siang. Allah menjadikan siang sebagai مَعَاشًا (ma'asha), yang berarti waktu untuk mencari penghidupan, berusaha, dan melakukan berbagai aktivitas yang menunjang kehidupan. Siang dengan cahayanya memungkinkan manusia untuk melihat, bergerak, dan melakukan pekerjaan untuk memenuhi kebutuhan diri dan keluarganya. Kata مَعَاشًا mencakup segala bentuk aktivitas produktif, baik pekerjaan duniawi maupun ibadah.

4. Keterkaitan Antar Ayat (9-11):

Ketiga ayat ini menunjukkan harmoni dan keseimbangan yang diciptakan oleh Allah dalam mengatur kehidupan manusia. Ada waktu untuk beristirahat (malam dan tidur) dan ada waktu untuk bekerja dan berusaha (siang). Keduanya memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga kelangsungan hidup dan kesehatan manusia, baik fisik maupun psikis.

- a) Keseimbangan Biologis: Siklus tidur dan bangun (siang dan malam) adalah bagian dari ritme biologis (circadian rhythm) yang sangat penting bagi fungsi tubuh yang optimal.
- b) Keseimbangan Sosial dan Ekonomi: Siang hari adalah waktu untuk berinteraksi sosial, melakukan aktivitas ekonomi, dan membangun peradaban. Malam hari adalah waktu untuk berkumpul bersama keluarga, beristirahat, dan memulihkan diri.
- c) Tanda Kekuasaan dan Rahmat Allah: Pergantian malam dan siang serta fungsi masing-masing adalah bukti kekuasaan dan rahmat Allah yang sangat besar kepada hamba-Nya. Allah telah menyediakan segala yang dibutuhkan manusia untuk menjalani kehidupan yang seimbang dan bermakna.

b. Surah Al-Qasas (28:73):

وَمِنْ رَّحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ
وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٧٣﴾

Artinya: "Dan adalah dari rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang, supaya kamu beristirahat padanya dan supaya kamu mencari sebagian dari karunia-Nya (pada siang hari) dan agar kamu bersyukur."

Ayat ini menunjukkan bahwa Allah SWT menciptakan malam sebagai waktu untuk beristirahat dan siang sebagai waktu untuk mencari rezeki dan karunia-Nya. Ini mengimplikasikan adanya pembagian waktu yang alami dan pentingnya memanfaatkan keduanya dengan baik.

c. Surah Al-Muzzammil (73:6-7):

إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْأً وَأَقْوَمُ قِيلاً ﴿٦﴾
إِنَّ لَكَ فِي النَّهَارِ سَبْحًا طَوِيلًا ﴿٧﴾

Artinya "Sesungguhnya bangun di waktu malam adalah lebih tepat (untuk khusyuk) dan bacaan di waktu itu lebih berkesan. Sesungguhnya kamu pada siang hari mempunyai urusan yang panjang (banyak)."

Ayat ini, meskipun secara spesifik berbicara tentang ibadah malam, juga mengisyaratkan bahwa siang hari adalah waktu untuk beraktivitas dan mengurus berbagai keperluan. Ini secara tidak langsung menunjukkan adanya pembagian waktu antara aktivitas duniawi dan ibadah, yang juga memerlukan istirahat yang cukup.

2. Hadis Nabi Muhammad SAW:

Banyak hadis yang menekankan pentingnya keseimbangan dalam hidup, termasuk membagi waktu untuk ibadah, bekerja mencari nafkah, dan beristirahat. Berikut beberapa hadis yang relevan:

a. Hadis tentang Hak Tubuh:

Diriwayatkan dari Abdullah bin Amr bin Ash RA, Rasulullah SAW bersabda:

"Wahai Abdullah, bukankah telah sampai berita kepadaku bahwa engkau berpuasa di siang hari dan shalat di malam hari?" Aku menjawab, "Benar, wahai Rasulullah." Beliau bersabda, "Janganlah engkau lakukan itu. Berpuasalah dan berbukalah, shalatlah malam dan tidurlah. Sesungguhnya tubuhmu mempunyai hak atasmu, matamu mempunyai hak atasmu, dan istrimu mempunyai hak atasmu, dan tamumu mempunyai hak atasmu." (HR. Bukhari dan Muslim)

Hadis ini dengan jelas menunjukkan bahwa setiap aspek kehidupan memiliki haknya dan perlu dipenuhi secara seimbang. Tubuh memerlukan istirahat setelah bekerja dan beribadah.

b. Hadis tentang Pemanfaatan Waktu:

Diriwayatkan dari Ibnu Abbas RA, Nabi SAW bersabda:

"Dua kenikmatan yang sering dilupakan oleh kebanyakan manusia adalah kesehatan dan waktu luang." (HR. Bukhari)

Hadis ini mengingatkan kita akan pentingnya menghargai dan memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya. Ini termasuk menggunakan waktu untuk bekerja, beribadah, dan juga beristirahat agar kesehatan tetap terjaga dan kita dapat beraktivitas secara optimal.

c. Hadis tentang Kekuatan Seorang Mukmin:

Diriwayatkan dari Abu Hurairah RA, Rasulullah SAW bersabda:

"Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada mukmin yang lemah; dan pada keduanya ada kebaikan. Bersungguh-sungguhlah dalam hal yang bermanfaat bagimu dan mohonlah pertolongan kepada Allah (janganlah lemah)." (HR. Muslim)

Kekuatan di sini tidak hanya merujuk pada kekuatan fisik, tetapi juga kekuatan secara keseluruhan, termasuk kemampuan untuk mengatur waktu dan energi dengan baik sehingga dapat beraktivitas secara produktif tanpa mengabaikan kebutuhan istirahat

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dalam Islam, waktu dipandang sebagai anugerah Allah yang sangat berharga dan akan dimintai pertanggungjawabannya. Oleh karena itu, setiap Muslim dituntut untuk memanfaatkan waktunya secara maksimal dalam melakukan berbagai kebaikan, baik yang

berkaitan dengan ibadah, mencari ilmu, maupun bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidup. Konsep memanfaatkan waktu secara maksimal tidak berarti bekerja tanpa henti, melainkan mengoptimalkan setiap kesempatan yang ada untuk melakukan amalan yang bermanfaat bagi diri sendiri, keluarga, dan masyarakat, serta untuk mendekatkan diri kepada Allah (Subhanahu wa Ta'ala).

Di sisi lain, Islam juga sangat menekankan pentingnya keseimbangan antara kerja dan istirahat. Sebagaimana yang tercermin dalam Tafsir Surat An-Naba' ayat 9-11, Allah telah menciptakan malam sebagai waktu untuk beristirahat dan siang sebagai waktu untuk mencari penghidupan. Keseimbangan ini merupakan sunnatullah yang harus dijaga agar manusia dapat menjalani kehidupan yang sehat, produktif, dan harmonis.

Bekerja keras dan mencari rezeki adalah bagian penting dari ajaran Islam, namun demikian, istirahat yang cukup juga merupakan kebutuhan yang tidak boleh diabaikan. Istirahat yang berkualitas, baik melalui tidur di malam hari maupun jeda di sela-sela pekerjaan, akan memulihkan energi fisik dan mental, meningkatkan produktivitas, dan menjaga kesehatan secara keseluruhan.

Dengan demikian, seorang Muslim yang ideal adalah mereka yang mampu mengatur waktunya dengan bijak, memanfaatkan setiap kesempatan untuk berbuat kebaikan dan meraih kemajuan, serta memberikan hak bagi tubuh dan pikirannya untuk beristirahat dan memulihkan diri. Keseimbangan antara kerja dan istirahat adalah kunci untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat, serta menjalankan peran sebagai hamba Allah yang bertakwa dan khalifah di muka bumi dengan sebaik-baiknya.

Saran

Agar waktu dapat dimanfaatkan secara maksimal, penting untuk menyusun jadwal harian yang teratur dan realistis. Mulailah hari dengan menentukan prioritas, menetapkan target, dan menghindari aktivitas yang tidak bermanfaat. Gunakan waktu produktif, terutama di pagi dan siang hari, untuk menyelesaikan pekerjaan utama agar tidak menumpuk dan menimbulkan stres.

Di sisi lain, menjaga keseimbangan antara kerja dan istirahat sangat penting untuk kesehatan fisik dan mental. Berikan waktu yang cukup untuk istirahat, terutama tidur malam, agar tubuh dapat memulihkan energi. Jangan abaikan waktu untuk relaksasi, ibadah, atau berkumpul bersama keluarga. Dengan keseimbangan yang baik, produktivitas tetap terjaga dan kualitas hidup pun meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini Aula dkk. (2025). Surah Al-Ashr dan Hubungannya dengan Manusia Sukses." Jurnal Mudabbir journal Research and Education Studies), Volume 5 Nomor 1 Tahun 2025.
- Mubarok, A. (2017). Manajemen waktu dan perencanaan dalam perspektif manajemen pendidikan Islam (Tinjauan Al-Qur'an Surat Al-Ashr: 1–3 dan Al-Hashr: 18). *MAFHUM: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 2(2)
- Zainarti dan Fauzan.(2025). Analisis Hadist “Manajemen Waktu”. Jurnal Penelitian Ekonomi Manajemen dan Bisnis, Volume 4, Nomor 1, Tahun 2025
- Achmat Mubarok. (2017). Manajemen Waktu Dan Perencanaan Dalam Perspektif Manajemen Pendidikan Islam (Tinjauan Al-Qur'an Surat Al-Ashr: 1-3 Dan Al-Hashr: 18). Jurnal Ilmu al-Qur'an dan Tafsir, volume 2, Nomor 2,
- Endin Mujahidin dkk.(2022). Konsep Manajemen Waktu dalam Perspektif Pendidikan Islam. Jurnal Pendidikan Islam, VOL: 11
- Fadilah dan Mahmud.(2024) Analisis Manajemen Waktu Dalam Qs. Al-‘Ashr : Studi Komparasi Tafsir Al-Misbah Dan Tafsir Al-Azhar. Jurnal Ilmu Al Quran dan Hadis Vol. 4 No. 3
- Abdur Rohman. (2021). Manajemen Qur’ani tentang penggunaan waktu dalam bingkai pendidikan Islam. *Jurnal Realita*, 16(1)
- Ritonga, H. J. (2018). Manajemen waktu dalam Islam. *Jurnal Al-Idarah*, 5(6).
- Tafsir Ibnu Katsir (Tafsir al-Qur'an al-'Azhim) karya Imam Abul Fida' Ismail bin Umar bin Katsir al-Qurasyi ad-Dimasyqi
- Ahmad Sabri. (2019). Pengelolaan waktu dalam pelaksanaan pendidikan Islam. *Jurnal At-Ta'lim*, 1(3)