



<b>Received:</b> 26-05-2026	<b>Revised:</b> 28-06-2026	<b>Accepted:</b> 29-06-2026
--------------------------------	-------------------------------	--------------------------------

## Manajemen Keseimbangan Waktu Tidur dan Bekerja dalam Al-Qur'an dan Relevansinya terhadap Pola Hidup Sehat: Kajian Tafsir Tematik

**Tasya Asyurah**

Sekolah Tinggi Ilmu Al-Qur'an Ar-Rahman Bogor

Email: muzakkirmayatasya@gmail.com

**Jajat Sudrajat**

Sekolah Tinggi Ilmu Al-Qur'an Ar-Rahman Bogor

Email: jajatsudrajat601@gmail.com

### Abstract

*This study aims to examine the concept of time management in the Qur'an, focusing primarily on the balance between sleep and work and its relevance to a healthy lifestyle. The widespread use of smartphones and the culture of overwork in the modern era have blurred the boundaries between productive time and rest, leading to a decline in both health quality and productivity. Employing a library research method with a thematic exegesis approach (tafsir maudhu'i), this research collects and analyzes Qur'anic verses that discuss the functions of night and day, such as QS. Al-Qaṣaṣ:73, QS. An-Naba':9-11, and QS. Al-Furqān:47. Primary sources refer to contemporary exegesis books, including Tafsir Al-Misbah, Tafsir Al-Azhar, and Tafsir An-Nur. The findings indicate that the Qur'an explicitly mandates a balanced division of time: night is created for rest and energy recovery, while day is created for work and seeking God's bounty. This discovery confirms that time management aligned with the divine law (sunnatullah) serves not only as a form of spiritual obedience but also as a preventive solution against various health risks such as stress, heart disease, and stroke caused by fatigue.*

**Keywords:** Time Management, Thematic Exegesis, Sleep Time, Work-Life Balance, Healthy Lifestyle.

### Abstrak

*Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep manajemen waktu dalam Al-Qur'an, dengan fokus utama pada keseimbangan antara waktu tidur dan bekerja, serta relevansinya terhadap pola hidup sehat. Maraknya penggunaan ponsel pintar dan budaya kerja berlebihan di era modern telah mengaburkan batas antara waktu produktif dan waktu istirahat, yang mengakibatkan penurunan kualitas kesehatan dan produktivitas. Menggunakan metode penelitian pustaka dengan pendekatan tafsir maudhu'i (tematik), penelitian ini menghimpun dan menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas fungsi malam dan siang, seperti QS. Al-Qaṣaṣ:73, QS. An-Naba':9-11, dan QS. Al-Furqān:47. Sumber primer merujuk pada kitab tafsir kontemporer seperti Tafsir Al-Misbah, Tafsir Al-Azhar, dan Tafsir An-Nur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Al-Qur'an secara eksplisit mengamanatkan pembagian waktu yang seimbang: malam diciptakan sebagai waktu untuk beristirahat dan memulihkan energi, sedangkan siang diciptakan sebagai waktu untuk*

bekerja dan mencari karunia Allah. Temuan ini menegaskan bahwa manajemen waktu yang selaras dengan sunnatullah tidak hanya merupakan bentuk ketaatan spiritual, tetapi juga solusi preventif terhadap berbagai risiko kesehatan seperti stres, penyakit jantung, dan stroke akibat kelelahan.

**Kata Kunci:** Manajemen Waktu, Tafsir Tematik, Waktu Tidur, Keseimbangan Kerja, Pola Hidup Sehat.

## Pendahuluan

Islam merupakan agama komprehensif yang mengatur semua hal dalam kehidupan, termasuk pengelolaan waktu. Manusia juga merencanakan hidupnya merujuk pada tahun, bulan, minggu dan hari. mengenai hal ini, waktu merupakan penentu akhir kehidupan. Bahkan, usianya adalah total waktu yang seseorang habiskan.<sup>1</sup> Memanfaatkan waktu adalah bagian dari perintah Allah swt kepada makhluk ciptaannya dan manusia diperintahkan menghabiskan waktunya dengan melakukan amal baik dan memaksimalkan dalam menggunakan potensinya, sebab alasan manusia diturunkan ke bumi adalah melakukan amal sholeh. Begitu besar fungsi waktu sampai Allah swt berulang-ulang bersumpah menyebutkan kata waktu di dalam Al-Qur'an, contohnya dalam Al-Qur'an Surah Al-'Ashr: 1-3, Ad-Ḍuḥā:1-2, Al-Fajr: 1-2, Al-Layl: 1-2, dan surah lainnya.<sup>2</sup> Dengan banyaknya ayat terkait waktu menyadarkan kita akan pentingnya sehingga kita dapat lebih baik dalam menggunakannya.

Waktu merupakan sesuatu yang sangat penting sehingga wajiblah kita mengatur waktu sebaik mungkin terutama tentang waktu tidur dan bekerja. Akan tetapi maraknya pemakaian ponsel pintar di era modern saat ini merupakan persoalan tersendiri karena ketiadaan batasan waktu dalam pemakaiannya. Akibatnya, sebagian orang menggunakannya hingga dini hari hanya demi mengikuti informasi di dunia maya, menikmati hiburan permainan digital, ataupun menyaksikan tayangan film.. Selanjutnya, waktu pagi bahkan hingga siang hari justru dimanfaatkan untuk beristirahat atau tidur.<sup>3</sup> Begitu Pula dengan Banyaknya orang yang belum benar-benar memaksimalkan siang hari untuk berproduktivitas dan waktu malam untuk memulihkan diri setelah menjalani rutinitas harian, akibatnya mereka kerap melupakan bahwa dibalik pergantian siang dan malam beserta seluruh manfaatnya, tersimpan hikmah dan misteri besar Allah swt yang dianugerahkan demi kebaikan dan kemaslahatan hidup manusia.<sup>4</sup> Dari hasil data Honestdocs terdapat 29 persen orang memberi tanggapan bahwa mereka mengalami kurang tidur akibat tuntutan pekerjaan atau kegiatan belajar yang berlangsung hingga larut malam dan 24 persen orang memberikan tanggapan bahwa mereka mengalami terjaga pada malam karena alasan membaca, menonton TV, dan melakukan hobi lainnya.<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Dita Durotun Nufus et al., "Manajemen Waktu Dalam Pendidikan Islam (Studi Kritis Terhadap Al-Quran Surat Al-Ashr)," *Jurnal Tarbiyah; Jurnal Ilmiah Kependidikan Dan Keagamaan* 9 (December 2025): 449, <https://jurnal.iaidarussalam.ac.id/index.php/tarbiyah>.

<sup>2</sup> Luluul Wardah, "Konsep Waktu Dalam Al-Qur'an (Studi Tafsir Tematik)" (Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo, 2018).

<sup>3</sup> Nur Hidayati Nasir, "Manajemen Waktu Dalam Al-Qur'an (Kajian Tahlili QS Al Qasas/28: 73)" (UIN Alauddin Makassar, 2022), pp. 5.

<sup>4</sup> Binti Khabibatur R.A. Rahma, Khamim Jazuli Ahmad, and Jazuli Khamim Ahmad, "Fungsi Rotasi Siang Dan Malam Dalam Al-Qur'an: Analisis Tafsir Tematik," *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir Dan Pemikiran Islam* 6, no. 3 (December 31, 2025): pp. 1669, <https://doi.org/10.47498/bashair.v1i2.844>.

<sup>5</sup> Kristina Jessica, "Waktu Tidur Orang Indonesia Kurang Ideal, Hanya 6 Jam Dalam Sehari," Web Page, August 30, 2023, <https://goodstats.id/article/waktu-tidur-orang-indonesia-kurang-ideal-hanya-6-jam-dalam-sehari-rPCyj>.

Oleh karena itu, pengelolaan waktu menjadi faktor utama untuk mencapai keseimbangan tersebut. Hal tersebut bukan hanya terkait tentang cara menata jadwal dan pekerjaan harian, akan tetapi juga mengaitkan wawasan yang terperinci terkait prioritas hidup dan dengan cara apa membagi waktu secara efektif agar tujuan-tujuan tersebut tercapai.<sup>6</sup> Selain itu, masih banyak orang yang belum menggunakan waktu siang secara optimal untuk berproduktivitas dan waktu malam untuk memulihkan diri setelah menjalani rutinitas harian.

Akibatnya, mereka kerap melupakan kenyataan bahwa di sebalik silih bergantinya siang dan malam dengan segala perannya, terdapat kebijaksanaan dan makna mendalam yang Allah swt anugerahkan demi kebaikan kehidupan manusia. Oleh karena itu, sangat perlu mengetahui dan memikirkan arti tujuan Allah swt menciptakan manusia agar bisa meraih manfaat dan karunianya yang sudah diberikan untuk makhluknya.<sup>7</sup> Selain itu, penting untuk mengkaji ayat-ayat dalam Al-Qur'an yang membahas pentingnya manajemen waktu waktu tidur dan bekerja melalui pendekatan tafsir tematik (*maudhui'*), sehingga dapat menumbuhkan kesadaran akan pentingnya menjaga keseimbangan antara waktu bekerja dan beristirahat sebagai bagian dari pola hidup yang sehat.

Beberapa penelitian sebelumnya sudah ada yang mengkaji terkait manajemen waktu secara umum. Salah satunya karya Dita Durotun Nufus, Siti Rohati, Washudin, dan Utang Ranuwijaya yang menjelaskan tentang betapa krusialnya manajemen waktu dengan benar, sekaligus memaparkan konsep manajemen waktu dari perspektif pendidikan Islam dengan merujuk pada firman Allah swt dalam surah Al-'Asr ayat 1 hingga 3.<sup>8</sup> Adapun penelitian karya Muhammad Caesar Akbar, Stifhany Margaretha menerangkan bahwa stabilitas pada kehidupan kerja dan kehidupan pribadi personal memegang peranan yang sangat vital bagi kesejahteraan seseorang, baik dari sisi jasmani, psikologis, maupun emosional. Manajemen waktu yang efisien merupakan pondasi utama dalam mewujudkan keseimbangan tersebut. Dalam hal ini, penetapan skala prioritas, pembagian waktu yang proporsional, serta kecakapan dalam menghadapi berbagai gangguan dan distraksi merupakan strategi-strategi mendasar yang perlu dikuasai dalam manajemen waktu yang baik.<sup>9</sup> Berdasarkan dua penelitian di atas, Penulis bertujuan untuk membahas lebih dalam terkait manajemen waktu dalam Al-Qur'an khususnya waktu tidur dan bekerja berdasarkan beberapa pendapat pada kitab tafsir kontemporer sebagai rujukan dalam menjalani pola hidup sehat.

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan terkait pentingnya menyeimbangkan antara waktu tidur dan bekerja sesuai panduan kitab suci Al-Qur'an. Penelitian ini bukan hanya bermanfaat untuk umat muslim saja namun bermanfaat untuk seluruh manusia karena selain menyadarkan terkait pentingnya menentukan waktu tidur dan bekerja sesuai panduan Al-Qur'an juga menjelaskan urgensi terhadap pola hidup sehat melalui manajemen waktu tidur dan bekerja yang benar. Harapan dari hadirnya penelitian ini adalah berkurangnya minat dalam bekerja berlebihan juga niat menyampingkan istirahat. Akan tetapi menghadirkan rasa

---

<sup>6</sup> Muhammad Caesar Akbar and Stifhany Margaretha, "Keseimbangan Kehidupan Kerja Dan Kehidupan Pribadi: Manajemen Waktu Sebagai Kunci Utama," *Jurnal Ekonomi Revolusioner* 7, no. 6 (June 2024): 168.

<sup>7</sup> Rahma, Ahmad, and Ahmad, "Fungsi Rotasi Siang Dan Malam Dalam Al-Qur'an: Analisis Tafsir Tematik," pp. 1667.

<sup>8</sup> Nufus et al., "Manajemen Waktu Dalam Pendidikan Islam (Studi Kritis Terhadap Al-Quran Surat Al-Asr).", pp. 488.

<sup>9</sup> Akbar and Margaretha, "Keseimbangan Kehidupan Kerja Dan Kehidupan Pribadi: Manajemen Waktu Sebagai Kunci Utama.", pp. 168.

tanggung jawab terhadap kesehatan sehingga membiasakan tidur malam hari untuk memulihkan tenaga dan siang untuk produktif dalam bekerja.

### Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pustaka (*library research*). Pengumpulan data dilakukan melalui serangkaian langkah sistematis, yaitu mengumpulkan, mencatat, membaca, dan mengolah berbagai bahan pustaka yang relevan dengan topik kajian.<sup>10</sup> Sumber data yang digunakan terdiri atas dua jenis, yakni data primer dan data sekunder.<sup>11</sup> Data primer dalam penelitian ini bersumber dari kitab-kitab tafsir kontemporer, antara lain *Tafsir Al-Misbah* karya M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Azhar* karya HAMKA, *Tafsir An-Nur* karya Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, serta kitab *Demi Masa* karya Yusuf Qardhawi. Adapun data sekunder diperoleh dari jurnal ilmiah, skripsi, artikel daring, dan literatur pendukung lainnya yang kredibel.

Dalam menganalisis data, penulis menerapkan metode tafsir *maudhu'i* (tematik), yaitu suatu pendekatan penafsiran Al-Qur'an yang menghimpun ayat-ayat yang tersebar di berbagai surah sesuai dengan konteks turunnya, kemudian mengkajinya secara menyeluruh dengan berfokus pada satu tema tertentu. Penerapan metode ini dilakukan dengan cara mengklasifikasikan, mengumpulkan, dan menilai ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan tema siang dan malam secara komprehensif, lalu menafsirkan maknanya secara kontekstual.<sup>12</sup>

### Hasil Penelitian dan Pembahasan

#### A. Konsep Manajemen Waktu dalam Al-Qur'an

Manajemen waktu dalam perspektif Al-Qur'an merupakan upaya mengatur serta memanfaatkan waktu secara efektif dan efisien guna mencapai tujuan hidup yang selaras dengan syariat dan nilai-nilai Al-Qur'an. Hal ini mencakup pengelolaan waktu untuk beribadah, menjalankan aktivitas duniawi, serta kegiatan yang menunjang pengembangan diri. Dengan menggunakan waktu secara bijaksana, umat Islam dapat menggapai keberhasilan baik di dunia maupun di akhirat, sekaligus meningkatkan kualitas hidup dan ibadah.<sup>13</sup> Dalam pandangan Islam, waktu memiliki arti yang sangat penting, karena seluruh hidup manusia dari lahir sampai meninggal pada hakikatnya merupakan rangkaian peristiwa yang berlangsung dalam dimensi waktu. Oleh karena itu, waktu dipandang sebagai salah satu sumber daya paling berharga yang dimiliki setiap manusia, sehingga perlu dimanfaatkan secara optimal untuk berbagai aktivitas yang memberikan manfaat positif. Yusuf Qardhawi menekankan bahwa di dalam agama Islam, diwajibkan memanfaatkan waktu karena

<sup>10</sup> Muhammad Athaya Zain and Muhammad Irfan Hanif, "Optimalisasi Manajemen Waktu Tidur Demi Meningkatkan Produktivitas Remaja Dengan Pendekatan Kesehatan Dan Nilai-Nilai Islam," *Jurnal Bintang Manajemen* 1, no. 4 (November 1, 2023): pp. 155, <https://doi.org/10.55606/jubima.v1i4.2258>.

<sup>11</sup> Rahma, Ahmad, and Ahmad, "Fungsi Rotasi Siang Dan Malam Dalam Al-Qur'an: Analisis Tafsir Tematik," pp. 1669.

<sup>12</sup> Muhammad Sarbini et al., "Metodologi Tafsir Maudhu'i Imam Al-Syafi'i (Studi Tafsir Al-Imâm Al-Syâfi'i Karya Ahmad Ibn Mushthafâ Al-Farrân)," *Tafakkur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 4, no. 2 (June 2024): pp. 270.

<sup>13</sup> Muhammad Fauzan and Zainarti, "Analisis Hadist 'Manajemen Waktu,'" *Jurnal Penelitian Ekonomi Manajemen Dan Bisnis* 4, no. 1 (January 25, 2025): pp. 271, <https://doi.org/10.55606/jekombis.v4i1.4794>.

merupakan bagian dari konsep keberkahan waktu. Umat Muslim dianjurkan untuk menggunakan waktu yang dimilikinya dengan antusias dan efisien.<sup>14</sup>

Agama Al-Qur'an sangat menekankan pentingnya manajemen waktu, dalam surah Al-'Aşr/103: 1-3 Allah berfirman:

وَالْعَصْرِ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ۝

*“Demi masa, sesungguhnya manusia benar-benar berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan beramal saleh serta saling menasihati untuk kebenaran dan kesabaran”.*

Maksud surah Al-'Aşr ini menekankan terkait sumpah Allah swt mengenai waktu, Kerugian akan menimpa manusia yang menghabiskan waktunya dengan hal-hal hampir tidak bermanfaat. Sebaliknya, hanya orang-orang yang beriman, beramal saleh, serta saling menasihati dalam kebenaran dan kesabaran yang nanti memperoleh keselamatan. Dalam surat Al-'Aşr Allah swt juga menjelaskan makna waktu menurut perspektif Al-Qur'an. Diawali pada ayat pertama *wal 'ashr*, Allah bersumpah atas nama waktu. Selanjutnya, pada ayat selanjutnya dijelaskan bahwa siapapun yang membuang-buang waktu keadaannya akan merugi. Pada ayat terakhir, Allah swt menerangkan konsep utama pengelolaan waktu, yaitu pada saat seseorang telah menyatakan dirinya beriman, lalu mengamalkan perbuatan yang membawa manfaat untuk dirinya maupun orang lain dan menasihati dalam kebaikan.<sup>15</sup>

Ayat pada surah Al-'Aşr ini menerangkan bahwa waktu merupakan suatu hal yang sangat penting dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya untuk ibadah dan berbuat kebaikan. Rasulullah saw juga bersabda:

عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا نِعْمَتَانِ مَعْبُودٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

*“Dari Ibnu 'Abbas radhiyallahu 'anhum Dua nikmat yang sering disia-siakan oleh manusia adalah kesehatan dan waktu.” (HR. Bukhari).*

Hadits ini menerangkan bahwa waktu adalah nikmat yang diberikan oleh Allah swt namun seringkali seseorang menyia-nyiakannya. Oleh sebab itu, manusia wajib mensyukuri waktu yang telah Allah swt berikan dengan cara memanfaatkan sebii-baiknya. Adapun manusia yang membuang-buang waktunya, pada dasarnya mereka sedang mengurangi makna hidupnya.<sup>16</sup> Di sisi lain, Surah Ad-Ḍuhā menawarkan perspektif yang lebih menenangkan dan optimis mengenai waktu. Pada Surah Ad-Ḍuhā/93: 1-2 Allah berfirman:

وَالضُّحَىٰ وَاللَّيْلِ إِذَا سَجَىٰ

*“Demi waktu dhuha, dan demi waktu malam apabila telah sunyi.”*

Pada kitab Tadabbur Bachtiar nasir bahwa Allah swt bersumpah dengan dua momen yang begitu indah dan penuh makna: saat matahari mulai meninggi dan ketika malam hadir dalam keheningan. Kedua waktu ini memancarkan nuansa ketentraman, kedamaian, dan

<sup>14</sup> Nur Azizatul Haqiah et al., “Konsep Pengelolaan Waktu Menurut Al-Qur'an Dan Relevansinya Dalam Kehidupan Modern,” *ARJI: Action Research Journal Indonesia* 7, no. 4 (December 2025): pp. 3487-3488, <https://doi.org/10.61227>.

<sup>15</sup> Nufus et al., “Manajemen Waktu Dalam Pendidikan Islam (Studi Kritis Terhadap Al-Quran Surat Al-Ashr).”, pp. 493.

<sup>16</sup> Muhammad Hafid Maulana Khairul Mugni, Indra Zain Ariadi, and M Soeb Alfian, “Manajemen Waktu Menurut Perspektif Agama Islam: Implikasi Untuk Produktivitas Pribadi Dan Organisasi Di Era Digital,” *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 1, no. 4 (2023): 926.

keindahan, sehingga tidak ada lagi rasa takut ataupun keterasingan dalam diri beliau, baik di tengah masyarakat maupun di hadapan luasnya alam semesta. Terkadang, jawaban memang memerlukan jeda sebuah waktu untuk menenangkan diri, bukan untuk diliputi kegelisahan.<sup>17</sup> Adapun manfaat manajemen adalah menjalani waktu sebagai amanah, memanfaatkan waktu untuk kebaikan dunia dan akhirat, produktivitas dan kualitas hidup yang baik, menggunakan waktu untuk ibadah dan amal saleh, menjaga keseimbangan hidup dan mencontoh Rasulullah saw dalam menggunakan waktu.<sup>18</sup>

Di antara banyaknya cara menghabiskan waktu, mestinya menyediakan waktu khusus untuk bersantai dan bersenang-senang, karena hasrat pada diri manusia akan merasa bosan karena pekerjaan yang berat dan menghabiskan waktu yang cukup lama, sedangkan dalam hatinya terpendam rasa bosan seperti halnya yang dialami tubuhnya. Seperti itulah yang dicontohkan nabi Muhammad saw dalam hidupnya, mencontohkan hidup seimbang (*tawasut wal i'tidal*) antara spiritual dan material dengan hak nafsu dan hak Allah swt. Oleh karena itu, didalam islam jika seseorang menggunakan waktunya untuk menyenangkan nafsunya dengan sesuatu yang sejalan dengan aturan islam maka tidak dianggap dosa.<sup>19</sup>

Dalam kehidupan ini terdapat berbagai ancaman yang berpotensi menghancurkan waktu seseorang apabila ia lengah dan tidak berhati-hati dalam menghadapinya. Berikut dibawah ini bahaya-bahaya tersebut:

#### 1. Kelalaia

Kelalaian merupakan satu penyakit yang dialami akal dan hati, sehingga seseorang kehilangan kesadarannya akan peristiwa-peristiwa yang dialaminya, bergantinya malam dengan siang, dan hilang pula kesadarannya terkait manfaat sesuatu dan dampak masalah.

#### 2. Menunda-nunda waktu

Salah satu ancaman terbesar yang mampu menghalangi seseorang dalam memanfaatkan waktu saat ini adalah kebiasaan menunda, di mana kata "*nanti*" menjadi prinsip hidup dan ciri khas perilakunya. Oleh karena itu, kewajiban seseorang terkait waktu yang sedang dijalannya adalah mengisinya dengan pengetahuan yang berguna serta perbuatan yang bernilai baik.

#### 3. Mencerca masa (waktu)

Salah satu ancaman yang patut diwaspadai dan perilaku negatif yang dapat menghambat produktivitas adalah kebiasaan menyalahkan waktu dan terus-menerus mengeluhkan ketidakadilan yang dirasakannya.<sup>20</sup>

Berdasarkan penjelasan diatas mengenai bahaya waktu, kita umat islam harus memperhatikan dan menjauhi hal tersebut untuk menghadirkan keberkahan pada setiap waktu yang kita miliki. Karena tidak ada kebaikan sedikitpun apabila kita tidak mewaspadai poin-poin di atas. Oleh sebab itu, salah satu yang perlu dilakukan untuk menghadirkan keberkahan waktu adalah dengan manajemen waktu yang sering kali difirmankan Allah swt

<sup>17</sup> Bachtiar Nasir, *Tadabbur Al-Qur'an Panduan Hidup Bersama Al-Qur'an Jilid 15 Juz 29 & 30* (Jakarta: Gema Insani, 2016), pp. 417.

<sup>18</sup> Budihartono; Abustani Ilyas; Zulfahmi Alwi, "Manajemen Waktu Dalam Perspektif Islam: Telaah Hadits Nabi Muhammad SAW," *REFORM: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Budaya*, no. Vol. 8 No. 02 (2025): REFORM: Jurnal Pendidikan, Sosial, Budaya (2025): 47-57, <https://ejournal.hamjahdiha.org/index.php/reform/article/view/204/299>.

<sup>19</sup> Yusuf Qardhawi, *DEMI MASA Mendedah Komitmen Dan Kiat Manajemen Waktu Menurut Islam*, Qudsi Medi (Yogyakarta, 2014), pp. 30-39.

<sup>20</sup> Yusuf Qardhawi, *Demi Masa Mendedah Komitmen Dan Kiat Manajemen Waktu Menurut Islam*, Qudsi Medi (Yogyakarta, 2014), 141-150.

dalam Al-Qur'an. Salah satunya terkait manajemen waktu tidur dan bekerja seperti yang disebutkan dalam surah Al-Qaṣaṣ/28: 73.

وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

*“Berkat rahmatnya, Dia jadikan untukmu malam dan siang agar kamu beristirahat pada malam hari, agar kamu mencari sebagian karunia-Nya (pada siang hari), dan agar kamu bersyukur kepada-Nya”*

Pembahasan terkait fenomena manajemen waktu seperti yang telah dijelaskan pada ayat yang diatas, maka Allah swt menjelaskan bahwa langkah yang tepat untuk mewujudkan pengelolaan waktu yang selaras dengan petunjuk Allah swt dalam firmanNya adalah dengan mendayagunakan kedua waktu tersebut, yakni siang dan malam, secara optimal dan sesuai dengan porsinya masing-masing. Hadirnya malam mendatangkan kenyamanan untuk manusia agar mengistirahatkan jiwa dan raganya. Ketika malam telah tiba, rasa lelah dan kantuk akan menyelimuti manusia sebagai dampak dari berbagai kegiatan dan upaya mencari nafkah yang telah dilakukannya sepanjang siang hari. Tubuh yang kelelahan membutuhkan istirahat supaya tubuhnya menjadi pulih dan dapat beraktivitas dengan baik keesokan harinya.<sup>21</sup>

## **B. Fenomena Waktu Tidur dan Bekerja Dalam Al-Qur'an**

Fenomena waktu tidur dan bekerja merupakan sesuatu yang terulang setiap harinya. Di dalam Al-Qur'an terdapat beberapa ayat yang menyinggung terkait dengan hal tersebut. Adapun ayat-ayat yang dimaksud sebagai berikut:

### 1. Al-Qaṣaṣ/28: 73

وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

*“Berkat rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang agar kamu beristirahat pada malam hari, agar kamu mencari sebagian karunia-Nya (pada siang hari), dan agar kamu bersyukur kepada-Nya.”*

Dalam tafsir Al-Misbah Allah swt menciptakan malam dan siang bergantian demi manusia. Melalui malam dan siang, Allah memberikan banyak manfaat kepada manusia. Alasan Allah swt menciptakan malam dengan gelap agar manusia mampu beristirahat pada waktu tersebut dan Malam hari hadir sebagai waktu pemulihan setelah manusia menghabiskan energinya bekerja sepanjang hari. Sedangkan siang Allah swt menciptakannya terang benderang agar manusia bangkit mencari pemberian Allah swt ketika waktu siang yang terang dan supaya manusia senantiasa merasa bersyukur kepada Allah swt. Sistem alam yang berlaku saat ini telah mengatur peralihan siang dan malam secara teratur, memungkinkan seseorang untuk bekerja di bawah cahaya siang dan memulihkan tenaga di ketenangan malam. Kondisi iklim yang tercipta pun sangat pas untuk keberlangsungan hidup manusia, hewan, maupun tumbuhan.<sup>22</sup>

Sedangkan tafsir An-Nur menjelaskan, diantara kasih sayang Allah swt untuk makhluk ciptaannya adalah dengan menciptakan malam dan siang dengan kondisi dan karakteristik yang berbeda satu sama lain. Malam yang gelap diciptakan Allah swt sebagai waktu yang tepat bagi manusia untuk rehat dan memulihkan tenaga setelah seharian bekerja, sedangkan

<sup>21</sup> Nasir, “Manajemen Waktu Dalam Al-Qur'an (Kajian Tahlili QS Al Qasas/28: 73).”, pp. 68.

<sup>22</sup> M Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Vol 10* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), pp. 398-399.

siang yang terang disiapkan agar seseorang dapat kembali beraktivitas dan mencari nafkah yang telah Allah swt tetapkan bagi setiap hambanya.<sup>23</sup>

Berdasarkan penjelasan dua tafsir di atas, Allah swt menciptakan malam dan siang dengan karakteristik yang berbeda sebagai bentuk kasih sayang kepada manusia. Malam yang gelap diperuntukkan sebagai waktu istirahat dan pemulihan energi, sedangkan siang yang terang disiapkan sebagai waktu bekerja dan mencari rezeki. Hal ini menunjukkan bahwa manajemen waktu yang ideal adalah yang selaras dengan sunnatullah, yaitu memanfaatkan siang hari untuk beraktivitas secara produktif dan menjadikan malam hari sebagai waktu istirahat yang berkualitas demi menjaga keseimbangan hidup manusia.

## 2. Q.S Ghāfir/40: 61

اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ

*“Allahlah yang menjadikan malam untukmu agar kamu beristirahat padanya (dan menjadikan) siang terang-benderang (agar kamu bekerja). Sesungguhnya Allah benar-benar memiliki karunia (yang dilimpahkan) kepada manusia, tetapi kebanyakan manusia tidak bersyukur”*

Tafsir Al-Misbah menerangkan pada dasarnya Allah swt lah yang menciptakan untuk manusia malam yang gelap agar manusia tidur guna mengistirahatkan tubuhnya dan Allah swt juga menciptakan siang dengan terang supaya manusia mampu bekerja keras untuk mendapatkan karunia yang Allah berikan.<sup>24</sup>

Sedangkan Tafsir An-Nur menjelaskan Allah swt yang kita sembah dan tempat meminta adalah Allah swt yang menciptakan waktu malam untuk beristirahat, membuang lelah dan kesibukan kerja atau setelah berusaha mencari rezeki ketika siang hari. Allah swt menciptakan siang dengan terang agar memudahkan seseorang bekerja dan berusaha. Allah swt juga memberikan banyak karunia kepada manusia dalam bentuk kenikmatan yang tak ternilai jumlahnya.<sup>25</sup>

Berdasarkan penjelasan dua tafsir di atas, Allah swt menjadikan malam yang gelap sebagai waktu yang tepat bagi seseorang untuk tidur, beristirahat, dan membuang lelah setelah seharian beraktivitas, sementara siang yang terang dipersiapkan agar manusia dapat bekerja keras dan berusaha mencari rezeki yang telah Allah swt anugerahkan. Kedua tafsir ini secara bersama-sama menegaskan bahwa manajemen waktu yang baik adalah yang mengikuti fitrah penciptaan, yakni memanfaatkan siang hari untuk produktivitas dan menjadikan malam hari sebagai waktu istirahat yang berkualitas, karena hal tersebut merupakan wujud syukur atas karunia Allah yang tak terhitung jumlahnya.

## 3. Q.S Al-Furqān/25:47

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا

*“Dialah yang menjadikan malam untukmu (sebagai) pakaian dan tidur untuk istirahat. Da menjadikan siang untuk bangkit berusaha.*

<sup>23</sup> Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Madjid an-Nur Jilid 3* (Jakarta: Cakrawala Publishing, 2011), pp. 378.

<sup>24</sup> Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Vol 12*, pp. 348.

<sup>25</sup> Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Madjid an-Nur Jilid 3*, pp. 699.

Dalam Tafsir Al-Misbah ayat di atas menguraikan faedah lain yang didapatkan manusia dari fenomena terbit dan terbenamnya matahari. Disebutkan pula bukti keesaan dan kekuasaan Allah swt adalah diantaranya bahwa hanya Dialah yang menghendaki malam beserta gelapnya sebagai penutup dan pelindung bagi manusia, menakdirkan tidur sebagai sarana menghentikan segala kegiatan sehingga manusia mampu beristirahat dan mengembalikan tenaganya, serta menjadikan siang sebagai waktu yang luas untuk bergerak dan berupaya mencari rezeki.<sup>26</sup>

Sedangkan tafsir Al-Azhar menerangkan bahwa Ketika seluruh tenaga dan energi telah dicurahkan untuk keperluan hidup di siang hari, baik melalui kegiatan bertani, berdagang, bekerja di kantor, mengemban jabatan, maupun menuntut ilmu, dan perjuangan menghadapi kehidupan yang dilandasi oleh cita-cita dan rasa cinta perlahan meredup seiring dengan terbenamnya matahari, maka tenaga pun mulai terkuras dan hari berangsur senja. Malam pun tiba, cahaya matahari berganti dengan cahaya lampu, dan tanpa disadari ketenangan malam mulai memulihkan jiwa dan raga. Setelah itu, istirahat pun menjemput, urat-urat saraf mengendur, dan hati merasa tentram karena merasa telah menunaikan kewajiban kepada Allah swt. Tanggung jawab telah dijalankan dan tugas telah dipikul sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Mata pun terpejam dalam tidur yang nyenyak hingga suara adzan Subuh membangunkan dan mengajak kembali menghadap Allah swt, menandakan siang telah datang dan saatnya bekerja kembali. Manusia pun bangkit dengan tenaga yang telah pulih. Dari ayat ini dapat dipetik pelajaran betapa kehidupan manusia tidak dapat dipisahkan dari siklus pergantian siang dan malam.<sup>27</sup>

Berdasarkan penjelasan dua tafsir di atas, Allah swt menjadikan malam beserta kegelapannya sebagai penutup dan pelindung bagi manusia, sekaligus menjadikan tidur sebagai sarana pemulihan tenaga setelah seharian mencurahkan energi dalam berbagai aktivitas seperti bekerja, berdagang, maupun menuntut ilmu. Sementara siang diciptakan sebagai waktu yang luas untuk bergerak dan berusaha mendapatkan rezeki. Kedua tafsir ini menegaskan bahwa manajemen waktu yang ideal adalah yang selaras dengan siklus siang dan malam sebagai ketetapan Allah swt, di mana siang dimanfaatkan sepenuhnya untuk produktivitas dan malam dijadikan waktu istirahat yang berkualitas, terlebih bagi mereka yang telah menunaikan tanggung jawabnya dengan baik di siang hari.

#### 4. Q.S Al-Isrā'/17: 12

وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ آيَاتَيْنِ فَمَحْوُوتَا آيَةِ اللَّيْلِ وَجَعَلْنَا آيَةَ النَّهَارِ مُبْصِرَةً لِّتَبْتَغُوا فَضْلًا مِّن رَّبِّكُمْ  
وَلِتَعْلَمُوا عَدَدَ السِّنِينَ وَالْحِسَابَ وَكُلَّ شَيْءٍ فَصَلْنَاهُ تَفْصِيلًا

*“Kami jadikan malam dan siang sebagai dua tanda (kebesaran Kami). Kami hapuskan tanda malam dan Kami jadikan tanda siang itu terang benderang agar kamu (dapat) mencari karunia dari Tuhanmu dan mengetahui bilangan tahun serta perhitungan (waktu). Segala sesuatu telah Kami terangkan secara terperinci”.*

Pada tafsir Al-Azhar di jelaskan Bergantinya malam dan siang melambangkan tanda dan bukti nyata bahwa semesta dikendalikan oleh Allah swt. Kemudian secara perlahan matahari kembali terbit, hari semakin terang, dan datanglah hari yang baru dengan membawa kesegaran tersendiri. Manusia pun mulai beranjak keluar dari tempat tinggalnya masing-

<sup>26</sup> Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Vol 5*, pp. 489-490.

<sup>27</sup> HAMKA, *Tafsir Al-Azhar Jilid 6* (Jakarta: Gema Insani, 2015), pp. 382-383.

masing, baik dari rumah sederhana, gubuk, gedung, maupun istana, untuk berupaya mendapatkan rezeki yang Allah swt simpan dan siapkan di atas permukaan bumi. Setiap orang mendapatkan bagiannya sesuai dengan ketentuan yang telah Allah tentukan.<sup>28</sup>

Pada tafsir An-Nur menjelaskan bahwa Malam dan siang diciptakan sebagai dua petunjuk bagi umat manusia yang memberikan pemahaman mendalam tentang kemaslahatan kehidupan di dunia maupun di akhirat. bergantinya malam yang gelap dengan siang yang terang merupakan bukti yang sangat kuat akan keberadaan Allah swt sebagai Pencipta keduanya. Dengan adanya malam dan siang, seluruh kebutuhan dan kemaslahatan manusia pun terpenuhi secara seimbang. Malam difungsikan sebagai waktu istirahat, sementara siang diperuntukkan sebagai waktu untuk bekerja dan beraktivitas. Kegelapan malam diciptakan tanpa cahaya, sedangkan siang dibuat terang benderang sehingga segala sesuatu menjadi tampak jelas dan mendorong tumbuhnya semangat untuk bekerja serta bergerak. Semua itu diciptakan agar manusia dapat berupaya mencari rezeki yang dianugerahkan oleh Allah pada siang hari, karena rezeki dapat diperoleh hanya dengan kerja keras dan usaha, sementara Allah swt lah yang memberikan kemudahan dan taufiknya.<sup>29</sup>

Berdasarkan penjelasan kedua tafsir di atas, pergantian malam dan siang adalah tanda kekuasaan Allah swt Yang Maha Bijaksana dan merupakan dua petunjuk bagi manusia dalam memahami kemaslahatan hidupnya. Malam difungsikan sebagai waktu istirahat dan pemulihan diri, sementara terbitnya matahari membawa kesegaran baru yang mendorong seseorang untuk bekerja, bangkit, dan berusaha mendapatkan rezeki yang Allah sediakan di bumi. Kedua tafsir ini menegaskan bahwa rezeki hanya dapat diperoleh melalui usaha dan kerja keras, sementara Allah swt yang memberikan kemudahan dan ketentuan bagi setiap hambanya. Dengan demikian, manajemen waktu yang baik adalah yang selaras dengan siklus siang dan malam sebagai ketentuan Allah swt demi terpenuhinya keseimbangan hidup manusia di dunia maupun akhirat.

##### 5. Q.S Ar-Rūm/30 : 23

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ

*“Di antara tanda-tanda (kebesaran dan kekuasaan)-Nya ialah tidurmu pada waktu malam dan siang serta usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran dan kekuasaan Allah) bagi kaum yang mendengarkan.”*

Tafsir Al-Misbah menerangkan tentang Penciptaan langit dan bumi yang dilandasi oleh sistem dan mekanisme yang telah Allah swt tetapkan menjadi faktor utama yang melahirkan siklus pergantian antara malam dan siang secara konsisten. Dan beberapa tanda-tanda kebesaran Allah SWT yang dikaitkan dengan malam dan siang adalah tidur yang menghampiri manusia tidak mampu ditolak ketika gejalanya datang, dan juga tidak dapat dipaksakan kehadirannya meskipun sangat diinginkan apabila Allah swt berkehendak untuk tidak menghadirkannya. Tanda kebesaran Allah swt yang lain adalah usaha manusia untuk mencari sebagian karunianya, baik pada malam hari maupun siang. Sesungguhnya dalam hal tersebut terdapat bukti-bukti nyata untuk mereka yang mau mendengarkan dan merenungkannya. Sebagian ulama memahami ayat ini sama dengan beberapa ayat dalam Al-Qur'an yang menjelaskan terkait Allah swt menciptakan malam sebagai waktu rehat dan

<sup>28</sup> HAMKA, *Tafsir Al-Azhar Jilid 5*, pp. 262-263.

<sup>29</sup> Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Madjid an-Nur Jilid 2*, pp. 638-639.

siang sebagai waktu berusaha mendapatkan rezeki. Secara umum malam memang identik dengan waktu tidur dan siang identik dengan waktu bekerja, namun pemaknaan tersebut tidak mesti selalu diterapkan secara kaku dan mutlak.<sup>30</sup>

Sedangkan dalam Tafsir Al-Azhar dijelaskan bahwa ketika matahari terbenam, udara yang sebelumnya terasa panas berangsur berubah menjadi sejuk. Kondisi udara yang semakin dingin ditambah dengan suasana bumi yang diselimuti kegelapan menciptakan keadaan yang sangat kondusif untuk beristirahat, sehingga mata pun secara alami terdorong untuk terpejam dan tidur. Sebaliknya, ketika matahari telah terbit, terbentanglelah waktu yang luas bagi manusia untuk berupaya meraih kebahagiaan melalui karunia Allah swt, mulai dari memenuhi kebutuhan makan dan minum, mencari rezeki demi membiayai keperluan anak dan istri, membangun kehidupan keluarga kecil yang sederhana, mempersiapkan sarana transportasi sebagai penunjang aktivitas, hingga menjalin hubungan baik dengan masyarakat sekitar, sehingga hari-hari yang dilalui dipenuhi dengan amal perbuatan yang saleh dan lahir dari keimanan yang tulus.<sup>31</sup>

Berdasarkan penjelasan kedua tafsir di atas, tidur adalah salah satu tanda ketuhanan Allah swt yang tidak dapat ditolak maupun dipaksakan kehadirannya, sementara kondisi udara yang sejuk dan kegelapan malam secara alami menciptakan suasana yang kondusif untuk beristirahat. Sebaliknya, terbitnya matahari membuka waktu yang luas bagi manusia untuk mencari karunia Allah swt melalui berbagai aktivitas seperti mencari nafkah, membangun keluarga, dan menjalin hubungan sosial yang baik. Kedua tafsir ini juga menegaskan bahwa meskipun secara umum malam identik dengan waktu tidur dan siang identik dengan waktu bekerja, pemahaman tersebut tidak harus diterapkan secara kaku, melainkan disesuaikan dengan kebutuhan, dengan tetap menjaga keseimbangan antara istirahat, bekerja, dan beramal saleh sebagai wujud keimanan yang tulus kepada Allah swt.

#### 6. Q.S An-Naba'/78: 9-11

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ﴿٩﴾ وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا ﴿١٠﴾ وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا ﴿١١﴾

“Kami menjadikan tidurmu untuk beristirahat, Kami menjadikan malam sebagai pakaian, Kami menjadikan siang untuk mencari penghidupan”.

Pada Tafsir Al-Misbah Kata سباتا (*subatan*) beberapa orang mengartikan berasal dari سبت (*sabata*) yang artinya memutus, dan hal yang diputusnya merupakan urusan pekerjaan sampai akhirnya kata tersebut memiliki makna istirahat. Sejumlah kalangan menafsirkan istilah ini sejak awal dalam konteks ketenangan, yaitu meredanya beberapa fungsi yang sebelumnya berjalan aktif ketika individu berada dalam kondisi sadar. Dari sudut pandang inilah istilah tersebut kemudian dikaitkan dengan makna tidur. Tidur didefinisikan sebagai kondisi terhentinya atau menurunnya aktivitas sistem saraf pada otak manusia. Oleh sebab itu, selama tidur berlangsung, cadangan energi maupun temperatur tubuh mengalami penurunan. Ketika seseorang tidur, tubuh memasuki keadaan damai dan rileks setelah otot, saraf, ataupun keduanya mengalami kelelahan akibat bekerja. Apabila proses-proses tersebut mengalami penghentian secara permanen, kondisi demikian justru akan menimbulkan ancaman serius bagi kelangsungan hidup manusia. Adapun ritme pernapasan cenderung melambat intensitasnya, namun setiap tarikan napas menjadi lebih panjang dan dominan berasal dari gerakan rongga dada dibandingkan gerakan perut. Begitu pula dengan

<sup>30</sup> Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Vol 11*, pp. 39.

<sup>31</sup> HAMKA, *Tafsir Al-Azhar jilid 7*, pp. 53-54.

jantung yang berdenyut dalam tempo lebih lambat, sehingga volume darah yang mengalir ke seluruh tubuh pun ikut berkurang. Otot-otot yang sebelumnya berada dalam kondisi tegang secara bertahap akan mengendur, dan hal ini menjadikan seseorang yang sedang dalam kondisi tidur tidak mampu memberikan reaksi atau perlawanan dengan optimal. Keseluruhan kondisi tersebut menjadikan tidur sebagai momen pemulihan paling ideal bagi manusia, sebagaimana yang telah ditegaskan dalam ayat ini. adapun Kata مَعَاشًا (*ma'asyan*) berasal dari عَاشَ (*'asya*) yang memiliki arti hidup. Kata *ma'asy* digunakan dalam arti beraktivitas dan digunakan juga pada sarana hidup seperti makan dan minum. Dua makna tersebut mampu ditampung kata di atas. Siang hari disebut sebagai waktu kehidupan yang dikontraskan dengan malam sebagai periode istirahat dan tidur. Karena tidur dianalogikan dengan kematian, maka secara otomatis siang hari pun dapat dianalogikan dengan kehidupan yang merupakan antonim dari kematian itu sendiri.<sup>32</sup>

Dalam Tafsir Al-Azhar dijelaskan bahwa jiwa dan raga yang senantiasa bekerja memerlukan ketenangan untuk memulihkan energi yang telah terkuras, sehingga tidur dijadikan sebagai bagian yang tak terpisahkan dari hidup manusia. Ibnu Jarir Ath-Thabari menerangkan bahwa kegelapan malam menyelimuti seluruh tubuh secara menyeluruh, sampai-sampai walaupun seseorang tidak mengenakan sehelai pakaian pun, kegelapan malam itu sendiri telah berfungsi layaknya penutup bagi tubuhnya. Sementara itu, Ibnu Jubair dan As-Suddi berpandangan bahwa ketenangan yang diperoleh melalui tidur yang lelap berfungsi untuk memulihkan stamina demi menghadapi hari berikutnya, sebagaimana seseorang yang menanggalkan pakaian lusuh dan menggantinya dengan pakaian yang segar dan bersih.<sup>33</sup>

Berdasarkan penjelasan kedua tafsir di atas, tidur secara ilmiah didefinisikan sebagai kondisi terhentinya atau menurunnya aktivitas saraf otak yang menyebabkan energi dan suhu tubuh menurun, pernapasan melambat, detak jantung berkurang, dan otot-otot mengendur sehingga tubuh tidak mampu bereaksi secara optimal. Kondisi inilah yang menjadikan tidur sebagai momen pemulihan paling ideal bagi manusia dan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan. Sementara itu, kegelapan malam berfungsi sebagai pelindung alami yang mendorong manusia untuk rehat, adapun siang hari dimaknai sebagai waktu kehidupan dan sarana mencari rezeki untuk penghidupan. Dengan demikian, manajemen waktu yang baik adalah yang memperhatikan keseimbangan antara aktivitas di siang hari dan istirahat yang berkualitas di malam hari sebagai ketetapan Allah swt demi menjaga kesehatan jiwa dan raga manusia.

### C. Relevansi Waktu Tidur dan Bekerja dengan Pola Hidup Sehat

Seiring dengan meningkatnya beban aktivitas harian, kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menyeimbangkan antara kerja dan waktu tidur kian berkembang. Tidak sedikit orang yang harus berhadapan dengan tekanan dunia kerja yang menyebabkan porsi istirahat mereka semakin tersita. Ironisnya, ketika tubuh dan pikiran tidak diberi cukup ruang untuk pulih, justru kemampuan seseorang dalam bekerja secara optimal akan mengalami penurunan karena keduanya tidak sempat memperbarui energi yang telah terkuras. Maka dari itu, menjaga keselarasan antara aktivitas kerja dan waktu pemulihan merupakan aspek krusial yang tidak boleh diabaikan demi terpeliharanya kesehatan secara keseluruhan. Salah

<sup>32</sup> Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Vol 15*, pp. 9-10.

<sup>33</sup> HAMKA, *Juz 'Amma Tafsir Al-Azhar* (Jakarta: Gema Insani, 2015) pp. 99.

satu langkah yang kerap direkomendasikan adalah menyusun rutinitas kerja yang lebih tertata dan sistematis.<sup>34</sup>

Sementara itu, fenomena kecanduan kerja kini semakin meluas dan banyak dijumpai di berbagai lapisan masyarakat modern. Perilaku ini dapat dikenali dari munculnya dorongan yang begitu kuat dalam diri seseorang untuk terus bekerja tanpa batas, hingga kebutuhan akan istirahat dan berbagai dimensi kehidupan lainnya pun kerap terabaikan. Meski Islam sangat menganjurkan setiap muslim untuk bekerja keras dan mencari rezeki melalui jalan yang halal, namun Al-Qur'an secara tegas mengajarkan agar manusia menghindari sikap berlebih-lebihan dan ketamakan dalam menjalani aktivitas kerja. Hal ini sebagaimana dalam firman Allah pada Surah Al-'Ankabūt ayat 64, yang menegaskan larangan bagi manusia untuk melakukan sesuatu secara melampaui batas yang telah ditetapkan.<sup>35</sup> Melalui Undang-Undang 2021 No. 35 terkait Ketenagakerjaan menetapkan batas waktu kerja yang dianggap sempurna, yaitu sebesar 40 jam dalam satu minggu. Akan tetapi, kenyataannya menunjukkan bahwa masih banyak individu yang terbiasa bekerja jauh melampaui ketentuan tersebut. Kondisi ini tentu membawa konsekuensi serius bagi kesehatan tubuh, di antaranya adalah meningkatnya risiko seseorang untuk terserang penyakit jantung maupun stroke. Yang lebih mengkhawatirkan, kedua penyakit tersebut diketahui telah menjadi penyebab kematian bagi sekitar 745.194 orang akibat kebiasaan bekerja secara berlebihan.<sup>36</sup>

Tidur merupakan suatu proses alami yang dibutuhkan tubuh untuk memulihkan kondisinya hingga kembali ke keadaan yang prima, di mana melalui proses ini kebugaran tubuh dapat dipulihkan sekaligus memberikan kesempatan bagi organ-organ vital untuk beristirahat setelah seharian digunakan dalam berbagai aktivitas. Selama proses tidur berlangsung, tubuh menjalankan mekanisme regenerasi sel dengan laju yang jauh lebih cepat dibandingkan saat seseorang dalam keadaan terjaga. Di samping itu, sel darah putih yang dihasilkan serta berbagai protein yang bekerja dalam sistem imun turut mengalami peningkatan, sehingga ketahanan tubuh dalam menghadapi serangan penyakit pun menjadi lebih kuat dibandingkan mereka yang kerap kekurangan tidur. Tidak hanya itu, kurang tidur juga berdampak pada meningkatnya intensitas perasaan cemas yang pada gilirannya dapat memicu kondisi stres. Lebih jauh lagi, kebiasaan kurang tidur menjadikan seseorang lebih rentan terhadap berbagai gangguan kesehatan serius, mulai dari obesitas, penyakit jantung, gangguan pada sistem pencernaan, diabetes, hingga stroke.<sup>37</sup>

Nabi Muhammad saw sebagai tauladan terbaik untuk manusia telah mencontohkan kapan waktu baik untuk tidur ketika malam, Rasulullah saw bersabda:

عَنْ أَبِي بَرْزَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ وَالْحَدِيثَ بَعْدَهَا

*“Dari Abu Barzah bahwa sesungguhnya Rasulullah SAW tidak suka tidur sebelum shalat Isya’ dan berbincang-bincang setelahnya. (shalat isya). (H.R. Bukhari. 568)<sup>38</sup>*

<sup>34</sup> Ade Luh Febiola, “Pentingnya Menjaga Keseimbangan Antara Kerja Dan Istirahat (Life Work Balance),” Web Page, November 2025, <https://pgsd.fip.unesa.ac.id/post/pentingnya-menjaga-keseimbangan-antara-kerja-dan-istirahat-life-work-balance>.

<sup>35</sup> Mutia Liza, Zulkarnaen Guchi, and Nurdiani, “Fenomena Workaholic Dalam Perspektif Al-Qur'an: Tinjauan Surah An-Naba' : 9-11 Pada Tafsir Al-Misbah Karya Muhammad Quraish Shihab,” *Jurnal Mudabbir* 5, no. 2 (2025): 2336–41, <http://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/mudabbir>.

<sup>36</sup> Satria Aji Purwoko, “7 Bahaya Kerja Lembur Berlebihan Bagi Kesehatan Anda,” Web Page, 2022.

<sup>37</sup> Muhammad Athaya Zain and Muhammad Irfan Hanif, “Optimalisasi Manajemen Waktu Tidur Demi Meningkatkan Produktivitas Remaja Dengan Pendekatan Kesehatan Dan Nilai-Nilai Islam.”

<sup>38</sup> Ibnu Hajar Al-Asqalani, *Fathul Baari Jilid 3* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), pp. 411.

Syaikh Al-Faqih menjelaskan bahwa Rasulullah saw menjadikan tidur pada awal malam sebagai kebiasaan beliau, yaitu setelah menunaikan shalat Isya. Hal ini didasarkan pada hukum makruh yang berlaku terhadap kebiasaan tidur sebelum shalat Isya dilaksanakan, maupun kebiasaan berbincang-bincang sesudahnya. Ini sejalan dengan hikmah di balik penciptaan malam oleh Allah swt, yakni sebagai momen pemulihan bagi tubuh yang telah terkuras energinya akibat berbagai aktivitas yang dilakukan sepanjang hari.<sup>39</sup> Tidur di awal malam terbukti membawa berbagai manfaat nyata, di antaranya membantu mengatur pola aktivitas harian dan ibadah seseorang, menstabilkan suhu tubuh, mengaktifkan kembali daya ingat, serta memperkuat dan menyempurnakan sistem kekebalan tubuh yang mungkin mengalami kekurangan.<sup>40</sup>

Di sisi lain, penyimpangan dari pola tidur dan bekerja melahirkan sebuah kebiasaan yang kini banyak dilakukan oleh masyarakat, yaitu begadang. Kebiasaan ini sejatinya merupakan perilaku yang buruk dan membawa dampak serius bagi kesehatan, mulai dari munculnya gangguan mental, melemahnya daya tahan tubuh terhadap berbagai penyakit, hingga dalam kasus yang ekstrim dapat berujung pada kematian.<sup>41</sup> Oleh karena itu, penetapan yang Allah swt amanatkan dalam Al-Qur'an dan Rasulullah contohkan sangatlah relevan dengan kesehatan. Waktu tidur dan bekerja bukan hanya masalah waktu yang dihabiskan setiap harinya akan tetapi merupakan hal penting yang harus dijalankan dengan benar demi kepentingan individu. Meskipun besarnya godaan pada saat waktu malam untuk menghabiskan waktu dengan smartphone namun kita harus menghadirkan kesadaran untuk menerapkan pola hidup sehat. Begitu pula dengan waktu pagi yang dianjurkan untuk bekerja dan beraktivitas namun dengan beban kelelahan menguatkan rasa ingin tetap tidur harus dilawan demi mencapai manajemen waktu yang sejalan dengan Al-Qur'an.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa Al-Qur'an memberikan panduan yang komprehensif mengenai manajemen waktu, khususnya dalam hal keseimbangan antara waktu tidur dan bekerja. Melalui pendekatan tafsir tematik terhadap ayat-ayat seperti Q.S. Al-Qaṣaṣ:73, Al-Furqān:47, An-Naba':9-11, dan lainnya, ditemukan konsistensi pesan ilahi bahwa Allah SWT menciptakan malam dengan kegelapan sebagai waktu untuk beristirahat (*subātan*) dan memulihkan energi, serta menciptakan siang dengan cahaya terang sebagai waktu untuk berusaha dan mencari penghidupan (*ma'āsyān*). Pergantian siang dan malam bukanlah sekadar fenomena alam, melainkan sebuah sistem yang sengaja diciptakan untuk kemaslahatan manusia. Kegelapan malam terbukti secara ilmiah kondusif untuk menurunkan aktivitas saraf dan memaksimalkan regenerasi sel, sementara siang hari mendorong semangat dan produktivitas. Relevansinya dengan pola hidup sehat sangat signifikan, di mana mengabaikan desain ilahi ini—seperti dengan bekerja berlebihan hingga larut malam (*workaholic*) atau begadang tanpa keperluan—terbukti

<sup>39</sup> Wahyu Rizky Romadhon, Izar Ilyassa, and Eko Ngabdul Shodikin, "Dampak Buruk Begadang Bagi Santri Kelas 3 SWdan SMP Pondok Pesantren Ihya As-Sunnah Singkut," *Jurnal El-Fakhr* 4, no. 1 (December 29, 2024): 45–58, <https://doi.org/10.53800/wawasan.v3i1.118>.

<sup>40</sup> Irwan Kurniawan and M. Iqbal Dinul Falah, "Studi Takhrij Dan Syarah Hadis Tentang Tidur Sehat Menurut Nabi Saw Dalam Lanskap Kesehatan," *Tammāt: Journal of Critical Hadith Studies*, March 2024, <https://ejournal.uinsgd.ac.id/index.php/tammāt/>.

<sup>41</sup> Dita Azkiya Zahrani, "Bahaya Begadang Terhadap Kesehatan Masyarakat Dangers of Staying Up Late on Public Health," *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Berkala* 4, no. 1 (2020): pp. 11.

memicu berbagai masalah kesehatan serius, mulai dari gangguan mental, obesitas, diabetes, hingga penyakit jantung dan stroke. Islam sebagai agama yang seimbang melarang sikap berlebih-lebihan dalam bekerja dan sangat menganjurkan umatnya untuk menunaikan hak tubuh. Manajemen waktu yang baik bukan hanya tentang menyelesaikan tugas, tetapi tentang mengisi waktu dengan amal saleh, produktivitas yang bertanggung jawab, dan istirahat yang berkualitas. Dengan meneladani praktik Rasulullah SAW yang tidur di awal malam dan memulai aktivitas di pagi hari, umat Islam dapat mencapai keseimbangan hidup yang hakiki, menjaga amanah kesehatan dari Allah SWT, serta mewujudkan rasa syukur atas nikmat waktu yang dianugerahkan.

### Daftar Pustaka

- Akbar, Muhammad Caesar, and Stifhany Margaretha. "Keseimbangan Kehidupan Kerja Dan Kehidupan Pribadi: Manajemen Waktu Sebagai Kunci Utama." *Jurnal Ekonomi Revolusioner* 7, no. 6 (June 2024): 168.
- Al-Asqalani, Ibnu Hajar. *Fathul Baari Jilid 3*. Jakarta: Pustaka Azzam, 2007.
- Alwi, Budihartono, Abustani Ilyas, and Zulfahmi. "Manajemen Waktu Dalam Perspektif Islam: Telaah Hadits Nabi Muhammad SAW." *REFORM: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Budaya* 8, no. 2 (2025): 47–57. <https://ejournal.hamjahdiha.org/index.php/reform/article/view/204/299>.
- Ash-Shiddieqy, Teungku Muhammad Hasbi. *Tafsir Al-Qur'anul Madjid an-Nur*. Jakarta: Cakrawala Publishing, 2011.
- Fauzan, Muhammad, and Zainarti. "Analisis Hadist 'Manajemen Waktu.'" *Jurnal Penelitian Ekonomi Manajemen Dan Bisnis* 4, no. 1 (January 25, 2025): 269–77. <https://doi.org/10.55606/jekombis.v4i1.4794>.
- Febiola, Ade Luh. "Pentingnya Menjaga Keseimbangan Antara Kerja Dan Istirahat (Life Work Balance)." Universitas Negeri Surabaya, November 2025. <https://pgsd.fip.unesa.ac.id/post/pentingnya-menjaga-keseimbangan-antara-kerja-dan-istirahat-life-work-balance>.
- HAMKA. *Tafsir Al-Azhar*. Jakarta: Gema Insani, 2015.
- Haqiah, Nur Azizatul, Aufa Fatchia Rahma, Rofiatus Sa'adah, Winda Islamitha Nurhamidah, Lutfiah Holifa Balkis, and Dwi Ratnasari. "Konsep Pengelolaan Waktu Menurut Al-Qur'an Dan Relevansinya Dalam Kehidupan Modern." *ARJI: Action Research Journal Indonesia* 7, no. 4 (December 2025): 3483–96. <https://doi.org/10.61227>.
- Jessica, Kristina. "Waktu Tidur Orang Indonesia Kurang Ideal, Hanya 6 Jam Dalam Sehari." GoodStats, August 30, 2023. <https://goodstats.id/article/waktu-tidur-orang-indonesia-kurang-ideal-hanya-6-jam-dalam-sehari-rPCyj>.
- Kurniawan, Irwan, and M. Iqbal Dinul Falah. "Studi Takhrij Dan Syarah Hadis Tentang Tidur Sehat Menurut Nabi Saw Dalam Lanskap Kesehatan." *Tammat: Journal of Critical Hadith Studies*, March 2024. <https://ejournal.uinsgd.ac.id/index.php/tammat/>.

- Liza, Mutia, Zulkarnaen Guchi, and Nurdiani. "Fenomena Workaholic Dalam Perspektif Al-Qur'an: Tinjauan Surah An-Naba': 9-11 Pada Tafsir Al-Misbah Karya Muhammad Quraish Shihab." *Jurnal Mudabbir* 5, no. 2 (2025): 2336–41. <http://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/mudabbir>.
- Mugni, Muhammad Hafid Maulana Khairul, Indra Zain Ariadi, and M. Soeb Alfian. "Manajemen Waktu Menurut Perspektif Agama Islam: Implikasi Untuk Produktivitas Pribadi Dan Organisasi Di Era Digital." *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 1, no. 4 (2023): 926.
- Nasir, Bachtiar. *Tadabbur Al-Qur'an Panduan Hidup Bersama Al-Qur'an Jilid 15 Juz 29 & 30*. Jakarta: Gema Insani, 2016.
- Nasir, Nur Hidayati. "Manajemen Waktu Dalam Al-Qur'an (Kajian Tahlili QS Al Qasas/28: 73)." Skripsi, UIN Alauddin Makassar, 2022.
- Nufus, Dita Durotun, Siti Rohati, Wasehudin, and Utang Ranuwijaya. "Manajemen Waktu Dalam Pendidikan Islam (Studi Kritis Terhadap Al-Quran Surat Al-Ashr)." *Jurnal Tarbiyah; Jurnal Ilmiah Kependidikan Dan Keagamaan* 9 (December 2025): 488. <https://jurnal.iaidarussalam.ac.id/index.php/tarbiyah>.
- Purwoko, Satria Aji. "7 Bahaya Kerja Lembur Berlebihan Bagi Kesehatan Anda." 2022.
- Qardhawi, Yusuf. *Demi Masa Mendedah Komitmen Dan Kiat Manajemen Waktu Menurut Islam*. Yogyakarta: Qudsi Media, 2014.
- Rahma, Binti Khabibatur R.A., Khamim Jazuli Ahmad, and Jazuli Khamim Ahmad. "Fungsi Rotasi Siang Dan Malam Dalam Al-Qur'an: Analisis Tafsir Tematik." *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir Dan Pemikiran Islam* 6, no. 3 (December 31, 2025): 1669–69. <https://doi.org/10.47498/bashair.v1i2.844>.
- Romadhon, Wahyu Rizky, Izar Ilyassa, and Eko Ngabdul Shodikin. "Dampak Buruk Begadang Bagi Santri Kelas 3 SWdan SMP Pondok Pesantren Ihya As-Sunnah Singkut." *Jurnal El-Fakhru* 4, no. 1 (December 29, 2024): 45–58. <https://doi.org/10.53800/wawasan.v3i1.118>.
- Sarbini, Muhammad, Rahendra Maya, Muhammad Naji Bulloh, and Muhammad Fadilah Alfarisi. "Metodologi Tafsir Maudhu'i Imam Al-Syafi'i (Studi Tafsir Al-Imâm Al-Syâfi'î Karya Ahmad Ibn Mushthafâ Al-Farrân)." *Tafakkur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 4, no. 2 (June 2024): 265–81.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Mishbah*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Wardah, Luluul. "Konsep Waktu Dalam Al-Qur'an (Studi Tafsir Tematik)." Skripsi, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo, 2018.
- Zahrani, Dita Azkiya. "Bahaya Begadang Terhadap Kesehatan Masyarakat Dangers of Staying Up Late on Public Health." *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Berkala* 4, no. 1 (2020): 7–12.
- Zain, Muhammad Athaya, and Muhammad Irfan Hanif. "Optimalisasi Manajemen Waktu Tidur Demi Meningkatkan Produktivitas Remaja Dengan Pendekatan Kesehatan Dan Nilai-Nilai Islam." *Jurnal Bintang Manajemen* 1, no. 4 (November 1, 2023): 153–61. <https://doi.org/10.55606/jubima.v1i4.2258>.