

## **HAKIKAT NIKMAT SEHAT DAN WAKTU LUANG : STUDI TEMATIK HADIS BUKHARI**

Abdul Barry, Slamet Mulyono

Universitas Muhammadiyah Surabaya

[Barrygipsilaut@gmail.com](mailto:Barrygipsilaut@gmail.com), [memetpunti07@gmail.com](mailto:memetpunti07@gmail.com)

### **Abstract**

Health and leisure are two fundamental blessings that are often unappreciated by humans. In one authentic hadith narrated by al-Bukhari, the Prophet Muhammad (peace be upon him) emphasized that these two blessings are often neglected, even though they play a central role in optimizing righteous deeds and a Muslim's spiritual productivity. This study aims to examine the nature of the blessings of health and leisure through a thematic (maudhū'ī) approach, focusing on al-Bukhari hadith no. 6412. The research method uses a literature study by reviewing primary and secondary sources, including hadith collections, hadith commentaries, and contemporary academic literature. The results of the study indicate that the blessings of health and leisure are not merely physiological conditions and states of being free from work, but essential assets for humans to develop their potential, enhance the quality of worship, and build a productive character. This research emphasizes that healthy management and leisure are spiritual-sociological aspects that must be developed within a holistic awareness paradigm.

**Keywords:** healthy enjoyment, leisure, Bukhari hadith, thematic study, spiritual productivity.

### **Abstrak**

Sehat dan waktu luang merupakan dua nikmat fundamental yang sering tidak disadari nilainya oleh manusia. Dalam salah satu hadis shahih riwayat al-Bukhari, Rasulullah SAW menegaskan bahwa dua kenikmatan tersebut kerap terlalaikan padahal memiliki peran sentral dalam optimalisasi amal saleh dan produktivitas spiritual seorang muslim. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hakikat nikmat sehat dan waktu luang melalui pendekatan tematik (maudhū'ī) dengan fokus pada hadis riwayat al-Bukhari no. 6412. Metode penelitian menggunakan studi pustaka dengan menelaah sumber-sumber primer dan sekunder, termasuk kitab hadits, syarah hadits, dan literatur akademik kontemporer. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nikmat sehat dan waktu luang bukan sekadar kondisi fisiologis dan keadaan bebas kesibukan, melainkan modal esensial bagi manusia untuk mengembangkan potensi, meningkatkan kualitas ibadah, dan membentuk karakter produktif. Penelitian ini menegaskan bahwa pengelolaan sehat dan waktu luang merupakan aspek spiritual-sosiologis yang harus dibangun dalam paradigma kesadaran holistik.

**Kata kunci:** nikmat sehat, waktu luang, hadis Bukhari, studi tematik, produktivitas spiritual.

## **A. PENDAHULUAN**

Allah SWT telah memberikan berbagai macam fasilitas hidup dan kenikmatan yang sangat besar bagi manusia sebagai modal penting dalam menjalankan tugas-tugas Kekhalifahan mereka di atas muka bumi ini serta untuk beribadah kepada Allah SWT<sup>1</sup>. Secara garis besar Allah SWT telah menganugerahkan tiga modal penting bagi manusia yaitu pertama, Bumi dengan segala isinya ; air sebagai sumber kehidupan, udara, tanah yang di tumbuhi aneka ragam flora dan fauna yaitu tumbuh-tumbuhan, buah-buahan, hewan-hewan sebagai sumber protein, laut yang penuh ikan dan kerang sebagai sumber makanan sehat. Kedua, Allah SWT memberi manusia anugerah terbaik yaitu akal pikiran, dengan akal pikiran manusia bisa mengelola bumi dengan segala sumber daya yang ada didalamnya untuk kemaslahatan hidup mereka, kemudian yang ketiga, Allah SWT memberi manusia Kitab Suci Al Qur'an sebagai pedoman agar dalam mengelola bumi ini manusia selalu berada dalam koridor dan atauran Allah SWT, sehingga bumi ini tetap terjaga dan di rawat. Selain dari tiga modal besar yang di berikan Allah pada Manusia tersebut, ada dua nikmat yang juga sangat penting di perhatikan oleh manusia, yang sungguh-sungguh di ingatkan oleh Rasulullah SAW untuk di syukuri yaitu nikmat sehat dan waktu luang, Nabi Muhammad SAW dalam haditsnya mengingatkan manusia tentang dua nikmat yang dianugerahkan kepada manusia itu sebagai bekal penting mereka dalam menjalankan ibadah dan pengabdian pada Allah SWT tapi banyak manusia yang lalai terhadapnya, tidak menggunakannya untuk beribadah kepada Allah SWT, kedua kenikmatan ini sekaligus merupakan suatu aspek penting yang banyak dikaji karena relevansinya yang sangat kuat dengan aktifitas kehidupan dan kualitas ketaatan manusia pada sang Pencipta. Hadits tersebut berbunyi :

نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

“Dua kenikmatan yang banyak manusia tertipu di dalamnya adalah: kesehatan dan waktu luang.” (HR. al-Bukhari, no. 6412).

Fenomena kehidupan kontemporer menunjukkan bahwa banyak individu kurang memberikan perhatian memadai terhadap kesehatan hingga berujung pada timbulnya berbagai masalah fisik, sementara waktu luang kerap tersia-siakan dalam kegiatan yang tidak memberikan nilai manfaat. Dalam konteks sosial-keagamaan, sikap abai terhadap dua anugerah tersebut dapat melahirkan dampak yang signifikan, baik pada dimensi spiritual, sosial, maupun moral. Oleh sebab itu, telaah akademik terhadap hadis ini menjadi sangat penting sebagai upaya membangun kembali pemahaman yang tepat tentang makna kesehatan dan waktu luang dalam perspektif ajaran Islam<sup>2</sup>.

Selain itu, hadis ini menjadi landasan epistemologis bagi umat Islam dalam mereorientasi arah kehidupan, terutama dalam mengoptimalkan berbagai peluang sebelum kondisi yang membatasinya, seperti memanfaatkan kesehatan sebelum datangnya penyakit dan mengelola waktu luang sebelum dihadapkan pada kesibukan. Pendekatan tematik terhadap hadis tersebut diperlukan untuk menyingkap pemaknaan yang utuh dan mendalam dari pesan yang disampaikan Rasulullah SAW.

Tujuan Penelitian ini adalah menganalisis makna hadis tentang nikmat sehat dan waktu luang dalam Shahih al-Bukhari dan mengungkap hakikat dan urgensi kedua nikmat tersebut dalam kehidupan spiritual dan social serta mendeskripsikan implikasi praktis dari pemanfaatan sehat dan waktu luang dalam membangun produktivitas seorang muslim. Sedangkan Manfaat Penelitian memperkaya khazanah kajian hadis tematik, khususnya yang membahas etika pengelolaan diri dan manajemen waktu. Dari sisi praktis, studi ini diharapkan mampu mengajak pembaca untuk

<sup>1</sup> Aibdi Rahmat et al., “No Title.”

<sup>2</sup> Sa'id Abu Ukkasyah, “Syarah Hadits,” *Muslim.or.Id*, 2020 <<https://muslim.or.id/56869-syarah-hadits>>.

meninjau kembali pemanfaatan nikmat kesehatan dan waktu luang sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup, memperkokoh ibadah, serta memperluas kontribusi dalam ranah sosial<sup>3</sup>.

## B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (library research), yaitu penelitian yang dilakukan dengan menelaah berbagai literatur yang relevan.

### 1. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui:

- Literatur pendukung: buku-buku akhlak, manajemen waktu, dan kesehatan dalam perspektif Islam.
- Artikel jurnal ilmiah yang relevan.

### 2. Model Penelitian

Model penelitian menggunakan pendekatan tematik (maudhū‘ī), yaitu mengumpulkan, memilah, dan menganalisis hadis-hadis yang berkaitan dengan topik sehat dan waktu luang, kemudian mengkonstruksi pemahaman mendalam dan komprehensif terhadap tema tersebut.

### 3. Metode Analisis Data

Analisis data menggunakan metode:

- Analisis isi (content analysis) untuk memahami makna literal dan kontekstual hadis.
- Analisis komparatif antara berbagai syarah hadis.
- Analisis deduktif-induktif, yaitu menggali makna dari teks kemudian menarik implikasi konseptual dan praktis dalam konteks kehidupan modern.

## C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 1. Makna Hadis secara Tekstual dan Kontekstual

Hadis riwayat al-Bukhari tersebut menegaskan dua aspek penting:

#### a. Nikmat Sehat (الصِّحَّة)

Secara bahasa berarti kondisi fisik dan mental yang terbebas dari penyakit. Para ulama seperti Ibn Hajar dalam *Fath al-Bari* menafsirkan bahwa kesehatan mencakup Kekuatan fisik untuk beraktivitas, Ketajaman akal untuk berpikir, Stabilitas emosi untuk berinteraksi secara sehat<sup>4</sup>. Dalam konteks ibadah, kesehatan memungkinkan seseorang melakukan kewajiban secara sempurna. Secara sosial, sehat menjadi fondasi produktivitas dan kontribusi

Hadis Nabi ﷺ yang menyatakan bahwa “dua kenikmatan yang banyak manusia tertipu di dalamnya adalah kesehatan dan waktu luang” merupakan salah satu teks etis paling fundamental dalam literatur hadis mengenai manajemen diri dan waktu. Istilah *maghbūn* dalam hadis tersebut mengisyaratkan suatu bentuk kerugian yang tidak disadari—yakni kondisi ketika seseorang memiliki potensi besar tetapi gagal mengoptimalkannya. Untuk memahami lebih dalam salah satu nikmat yang dimaksud, yaitu kesehatan, diperlukan kajian konseptual yang lebih komprehensif.<sup>5</sup>

Dalam kajian kebahasaan, kesehatan dipahami sebagai keadaan fisik dan mental yang terbebas dari gangguan atau penyakit, sehingga memungkinkan seseorang menjalankan aktivitas

<sup>3</sup> Ukkasyah.

<sup>4</sup> Ika et al., “Pandangan Islam tentang Kesehatan dan Higenitas,” *Jurnal Pendidikan Sains dan Teknologi*, 2.3 (2023), 516–24.

<sup>5</sup> Misbakhussudur dan Kholila Mukaromah, “Kajian Tematis Hadis tentang Kebahagiaan dan Relevansinya dalam Membangun Kesehatan Mental di Era Digital,” *Universum*, 16.2 (2022), 55–70  
<<https://doi.org/10.30762/universum.v16i2.934>>.

kehidupannya secara normal dan efektif. Namun, perspektif ulama tidak berhenti pada definisi biologis ini. Ibn Hajar al-‘Asqalānī menekankan bahwa kesehatan dalam hadis ini dipahami sebagai kondisi integratif yang melibatkan beberapa dimensi fundamental dalam diri manusia<sup>6</sup>.

Pertama, kesehatan mencakup kekuatan fisik yang memadai untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Tubuh yang kuat bukan sekadar instrumen biologis, tetapi menjadi sarana utama dalam menjalankan berbagai kewajiban agama dan sosial. Tanpa kondisi jasmani yang sehat, ibadah fisik seperti shalat, puasa, ataupun haji tidak dapat dilaksanakan secara optimal. Dengan demikian, kesehatan fisik merupakan fondasi bagi terlaksananya *ta‘abbud* seorang hamba<sup>7</sup>.

Kedua, konsep kesehatan menurut Ibn Hajar juga melingkupi ketajaman akal, yakni kondisi intelektual yang memungkinkan seseorang berpikir jernih, menimbang pilihan, dan mengambil keputusan secara benar. Akal yang sehat menjadi unsur utama dalam pertanggungjawaban moral manusia. Dalam kerangka hadis ini, ketajaman akal dipandang sebagai bagian dari nikmat kesehatan karena kerusakan atau kelemahan pada aspek ini menyebabkan seseorang terjatuh pada *ghabn*—kerugian yang tidak tampak namun sangat signifikan<sup>8</sup>.

Ketiga, kesehatan juga mencakup kestabilan emosi, yaitu kemampuan untuk merespons situasi secara proporsional dan membangun relasi sosial yang sehat. Stabilitas emosional memungkinkan individu menjalani kehidupan sehari-hari dengan ketenangan, menghindari konflik, dan menjaga kualitas interaksi. Aspek ini menegaskan bahwa kesehatan bukan sekadar fenomena fisik, melainkan juga kondisi kejiwaan yang memengaruhi kualitas spiritual dan sosial seseorang<sup>9</sup>.

Ketika tiga dimensi ini dipadukan, kesehatan muncul sebagai modal besar yang—sebagaimana disampaikan dalam hadis—sering tidak disadari nilainya. Seseorang dapat memiliki tubuh yang kuat, akal yang cemerlang, dan jiwa yang tenang, tetapi tetap berada dalam kondisi *maghbūn* apabila potensi tersebut tidak diarahkan kepada amal yang bermanfaat. Inilah inti peringatan Nabi ﷺ: bahwa kesehatan adalah nikmat yang sifatnya cepat hilang, namun kerugiannya tidak terlihat pada awalnya<sup>10</sup>.

Dengan demikian, hadis “Ni‘matān maghbūn fihimā...” tidak sekadar mengingatkan tentang pentingnya menjaga kesehatan, tetapi juga menyeru umat untuk memaknai kesehatan sebagai amanah multidimensional yang mengikat tubuh, akal, dan emosi. Menjaga, memanfaatkan, serta mengoptimalkan ketiga unsur ini merupakan bentuk syukur nyata seorang hamba, sekaligus cara menghindari kerugian eksistensial yang ditekankan Nabi dalam hadis tersebut.

## b. Nikmat Waktu Luang (الفراغ)

Dalam literatur keislaman klasik, istilah *al-farāgh* dipahami sebagai suatu keadaan ketika individu berada dalam kelapangan waktu yang terbebas dari tuntutan kewajiban langsung, baik

<sup>6</sup> Nurhayati Nurhayati, “Kesehatan dan Perobatan dalam Tradisi Islam: Kajian Kitab Shahih Al-Bukhārī,” *AHKAM : Jurnal Ilmu Syariah*, 16.2 (2016), 223–28 <<https://doi.org/10.15408/ajis.v16i2.4452>>.

<sup>7</sup> Esa Shaquille Aufa, Muhammad Nabiil Firdaus, dan Muhammad Alfiadi Fadilurrahman, “Kesehatan sebagai Ibadah: Mengapa Menjaga Tubuh Adalah Bagian dari Keimanan,” *Ikhlas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, 1.4 (2024), 48–56 <<https://doi.org/10.61132/ikhlas.v1i4.121>>.

<sup>8</sup> Siti Dahlia dan Mochamad Ziaul Haq, “Agama dan Kesehatan Mental Perspektif Hindu dan Islam,” *Integritas Terbuka: Peace and Interfaith Studies*, 3.1 (2024), 51–62 <<https://doi.org/10.59029/int.v3i1.29>>.

<sup>9</sup> O.I Ranakusuma, “Prosiding Konferensi Nasional III Psikologi Kesehatan,” *Hubungan dan Komunikasi Dokter dan Pasien dalam Layanan Kesehatan*, 2017, 239–49.

<sup>10</sup> Marcio Pochmann, *Era digital, Novos horizontes do Brasil na quarta transformação estrutural*, 2022 <<https://doi.org/10.7476/9788526816718.0006>>.

dalam bentuk aktivitas ritual maupun tugas-tugas duniawi. Para ulama memandang bahwa waktu luang memiliki karakter sebagai “modal awal” yang sifatnya pasif; ia tidak membawa nilai intrinsik sebelum dimanfaatkan secara sadar oleh pemiliknya. Dengan demikian, waktu luang dapat menjadi sarana produktif apabila diisi dengan kegiatan yang bernilai, namun juga berpotensi berubah menjadi ruang yang melahirkan kelalaian, kesia-siaan, atau bahkan perilaku destruktif apabila tidak dikelola dengan baik<sup>11</sup>.

Hadis Nabi SAW yang menyinggung mengenai *al-farāgh* memberikan penegasan epistemologis bahwa waktu luang merupakan peluang yang harus direspons secara strategis. Peluang tersebut bersifat temporal dan tidak menunggu kesiapan seseorang. Hal ini menunjukkan bahwa pengelolaan waktu merupakan dimensi penting dalam etika Islam, karena kebermaknaan hidup seseorang sangat dipengaruhi oleh bagaimana ia memanfaatkan interval-interval waktu yang tidak terikat kewajiban tertentu. Dengan kata lain, waktu luang bukan hanya bagian pasif dari kehidupan, tetapi merupakan aset yang menuntut kesadaran reflektif dan orientasi tujuan yang jelas<sup>12</sup>.

Relevansi hadis ini semakin mengemuka dalam konteks masyarakat modern yang menghadapi tantangan berupa distraksi, konsumsi hiburan berlebih, dan pola hidup yang seringkali tidak terarah. Kondisi tersebut mengakibatkan waktu luang kian rentan terisi oleh aktivitas tanpa nilai manfaat. Dalam kerangka akademik, hadis ini dapat dipahami sebagai landasan normatif yang mendorong terbentuknya pola manajemen waktu yang lebih terstruktur, berorientasi pada pengembangan kapasitas diri, dan selaras dengan nilai-nilai spiritual Islam. Oleh karena itu, kajian mendalam terhadap konsep *al-farāgh* bukan hanya penting secara teologis, tetapi juga relevan dalam diskursus pengembangan karakter, produktivitas, dan etika kerja dalam masyarakat muslim kontemporer<sup>13</sup>.

### c. Maghbūn (مَغْبُونٌ)

Dalam kajian bahasa Arab, istilah *maghbūn* mengandung makna seseorang yang mengalami kerugian atau tertipu akibat tidak mampu memanfaatkan potensi yang dimilikinya. Konsep ini tidak hanya menunjuk pada kerugian dalam pengertian material, tetapi juga pada hilangnya peluang bernilai tinggi yang seharusnya dapat menghasilkan keuntungan, baik secara spiritual maupun moral. Dengan demikian, penggunaan istilah *maghbūn* dalam hadis tersebut memberikan penekanan bahwa banyak manusia gagal menghargai dan mengelola dua nikmat utama—kesehatan dan waktu luang—sehingga keduanya kehilangan nilai manfaatnya sebelum sempat digunakan secara optimal<sup>14</sup>.

Rasulullah SAW mengilustrasikan kedua nikmat ini melalui analogi transaksi perdagangan, sebuah metafora yang sarat makna dalam tradisi Arab klasik. Dalam perspektif ini, kehidupan manusia digambarkan sebagai arena jual-beli, di mana setiap individu secara sadar maupun tidak sedang “menginvestasikan” modal yang dimiliki. Modal tersebut bukan hanya berupa kemampuan fisik atau kesempatan waktu, melainkan juga potensi amal dan kontribusi yang

<sup>11</sup> Aris Munandar, “Memanfaatkan Waktu Luang,” 2022, 7.

<sup>12</sup> dkk Dzulfian Syafrian, “No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title,” *Sustainability (Switzerland)*, 11.1 (2025), 1–14  
<[http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\\_SISTEM\\_PEMBETUNGAN\\_TERPUSAT\\_STRATEGI\\_MELESTARI](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI)>.

<sup>13</sup> Misbakhussudur dan Mukaromah.

<sup>14</sup> Putra Apriadi Siregar Nurhayati, TriBayu Purnama, *Fikih Kesehatan, Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2020.

dapat dilakukan selama modal tersebut masih tersedia. Kerugian terjadi ketika seseorang tidak memanfaatkan kesehatan maupun waktu luangnya untuk menghasilkan amal kebajikan atau pengembangan diri. Seperti pedagang yang membiarkan modalnya menganggur hingga habis, manusia pun akan merugi jika membiarkan dua nikmat tersebut hilang tanpa menghasilkan nilai<sup>15</sup>.

Analogi ini menegaskan bahwa dalam pandangan Islam, kesehatan dan waktu luang tidak bersifat statis, tetapi merupakan aset dinamis yang menuntut perencanaan dan pemanfaatan yang bijaksana<sup>16</sup>. Kehilangan kesehatan atau tersitanya waktu oleh kesibukan yang tidak produktif merupakan bentuk pengurangan modal yang tidak dapat dipulihkan sepenuhnya. Oleh karena itu, pemahaman terhadap istilah *maghbūn* memberikan implikasi etis bahwa kelalaian dalam memanfaatkan nikmat ini bukan semata-mata ketidaksadaran, tetapi dapat menjadi bentuk kegagalan dalam menjalankan amanah eksistensial sebagai hamba Allah.

Dalam konteks masyarakat modern, metafora perdagangan ini semakin relevan. Arus pekerjaan yang padat, kebiasaan hidup tidak sehat, serta distraksi digital yang berlebihan menyebabkan banyak orang “menjual” waktunya pada hal-hal yang tidak bernilai, sementara peluang beramal dan memperbaiki diri terabaikan. Dengan demikian, hadis ini tidak hanya memberikan peringatan moral, tetapi juga landasan konseptual bagi pengembangan teori manajemen diri dan waktu dalam perspektif Islam<sup>17</sup>. Pemahaman yang mendalam terhadap istilah *maghbūn* membuka ruang refleksi bahwa setiap detik dan setiap kondisi fisik merupakan modal hidup yang harus dipertanggungjawabkan dan dikelola secara strategis.

## 2. Analisis Tematik Hadis

Berdasarkan telaah komprehensif terhadap berbagai literatur hadis, tampak bahwa pembahasan mengenai kesehatan dan waktu luang tidak berdiri secara terpisah, melainkan terhubung dengan sejumlah riwayat lain yang memperkuat pesan moral dan teologisnya. Keseluruhan hadis tersebut membentuk rangkaian ajaran yang konsisten mengenai urgensi pemanfaatan potensi manusia secara optimal.

Salah satu hadis yang relevan adalah sabda Nabi SAW tentang urgensi memanfaatkan “lima perkara sebelum datang lima perkara lainnya”. Riwayat ini, yang dicatat oleh al-Hakim, menekankan pentingnya mengelola usia muda, kesehatan, kekayaan, waktu luang, dan kehidupan sebelum masing-masing digantikan oleh kondisi yang berlawanan. Bila dikaitkan dengan tema kesehatan dan waktu luang, hadis ini memberikan landasan normatif bahwa setiap manusia memiliki fase-fase emas yang apabila tidak dimanfaatkan secara bijaksana akan berubah menjadi sumber penyesalan<sup>18</sup>.

Selain itu, hadis riwayat Muslim yang menyebutkan bahwa mukmin yang kuat lebih dicintai Allah dibandingkan mukmin yang lemah juga memperlihatkan bahwa kekuatan—baik fisik, mental, maupun spiritual—merupakan elemen yang sangat dihargai dalam Islam. Dalam perspektif penelitian ini, hadis tersebut menegaskan bahwa kesehatan bukan semata kondisi biologis, tetapi aset strategis yang memungkinkan seseorang melakukan amal kebajikan secara lebih efektif. Dengan demikian, kesehatan tidak hanya bersifat pribadi, melainkan berimplikasi sosial karena mempengaruhi kapasitas kontribusi seseorang kepada masyarakat<sup>19</sup>.

<sup>15</sup> Munandar.

<sup>16</sup> Imam Jauhari, “Kesehatan dalam pandangan Islam,” *Kanun Jurnal Ilmu Hukum*, 2013, 33–57 <<https://doi.org/ISSN: 0854-5499>>.

<sup>17</sup> Rohmawati Arani, Wahyu Ginanjar, dan Neng Awalia Farida, “Manajemen Diri dalam Perspektif Pendidikan Islam,” *Epistemic: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1.1 (2022), 1–23 <<https://doi.org/10.70287/epistemic.v1i1.2>>.

<sup>18</sup> Kasmia et al 2023, “No Title 濟無 No Title No Title No Title,” 2021, 167–86.

<sup>19</sup> Ambia Nurdin et al., “Membangun Masyarakat Sehat: Tantangan dan Solusi,” 2023, 1–15.

Hadis lain yang relevan adalah riwayat Tirmidzi yang menyebutkan bahwa setiap hamba akan dimintai pertanggungjawaban atas berbagai aspek kehidupannya, termasuk bagaimana ia menghabiskan waktunya. Riwayat ini menempatkan waktu sebagai entitas yang bersifat akuntabel dalam perspektif eskatologis Islam. Waktu tidak hanya dilihat sebagai fenomena kronologis, tetapi juga sebagai sumber daya moral yang menuntut pengelolaan, pengawasan, dan evaluasi<sup>20</sup>.

Ketiga riwayat tersebut, jika dipertimbangkan secara integratif, menunjukkan adanya konstruksi ajaran Islam yang sangat kuat terkait dengan manajemen diri, kesehatan, dan waktu. Islam memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki modal terbatas, sehingga setiap unsur yang diberikannya—baik waktu, kesehatan, usia, maupun kemampuan fisik—harus dijaga dan dimanfaatkan secara proporsional. Dengan demikian, konsep sehat dan waktu luang dalam hadis bukan sekadar anjuran etis, melainkan bagian dari bangunan epistemologi Islam tentang tanggung jawab personal dan sosial.

Dari sudut pandang akademik, keterpaduan antara hadis-hadis tersebut memperlihatkan konsistensi pesan Nabi SAW dalam membentuk paradigma keberagamaan yang produktif, visioner, dan berorientasi pada pengembangan kapasitas manusia<sup>21</sup>. Hal ini membuka ruang kajian lebih luas, baik dalam konteks pendidikan Islam, etika kerja, maupun studi tentang kebijakan kesehatan dan pengelolaan waktu dalam masyarakat modern.

Tema besar yang muncul:

1. Tanggung jawab eksistensial manusia menggunakan nikmat untuk amal.
2. Kesehatan sebagai amanah yang harus dijaga.
3. Waktu luang sebagai ruang aktualisasi, bukan ruang kelalaian.

### **3. Hakikat Nikmat Sehat dan Waktu Luang dalam Perspektif Islam**

#### **a. Sehat sebagai Pondasi Pengabdian**

Islam memandang tubuh sebagai amanah. Sehat memungkinkan:

- pelaksanaan ibadah fisik (shalat, puasa, haji),
- pencapaian produktivitas intelektual,
- pengabdian sosial yang optimal.

Secara teologis, menjaga kesehatan merupakan bentuk syukur<sup>22</sup>.

#### **b. Waktu Luang sebagai Modal Kehidupan**

Waktu adalah sumber daya yang tidak dapat diperbarui. Dalam konsep Islam, waktu adalah:

- kesempatan beramal,
- ruang evaluasi diri,
- fase untuk mengembangkan potensi diri.

Waktu luang harus dikelola dengan prinsip:

1. Manfaat,
2. Prioritas,
3. Kedisiplinan.

#### **c. Relevansi dengan Konteks Modern**

Di era modern, tantangan nikmat sehat dan waktu luang meningkat, misalnya:

<sup>20</sup> Septi Gia Aprima dan Inong Satriadi, "TINJAUAN AL- QUR ' AN DAN HADITS TENTANG MANAJEMEN WAKTU ( LITERATURE REVIEW ) dimanfaatkan sebaik mungkin dengan melakukan hal-hal yang benar , tepat , dan produktif . Al-," *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5.3 (2024), 2937–47.

<sup>21</sup> Djaelany Haluty, "Islam Dan Manajemen Sumber Daya Manusia Yang Berkualitas," *Jurnal Irfani*, 10 (2014), 63–74.

<sup>22</sup> Esa Shaquille Aufa, Muhammad Nabiil Firdaus, dan Muhammad Alfiadi Fadilurrahman.

- gaya hidup sedentari,
- distraksi digital,
- kesibukan tanpa arah,
- konsumsi hiburan berlebih.

Hadis ini menjadi dasar spiritual untuk manajemen kesehatan dan waktu secara terpadu.

#### 4. Implikasi Praktis

1. Optimalisasi kesehatan melalui pola hidup islami: menjaga makanan halal, olahraga, tidur cukup, dan kebersihan.
2. Manajemen waktu dengan prioritas amal: ibadah, pembelajaran, dan kontribusi sosial.
3. Pendidikan karakter produktif di lingkungan keluarga, sekolah, dan komunitas.
4. Pembangunan kesadaran spiritual bahwa usia manusia adalah modal terbatas yang harus diinvestasikan<sup>23</sup>.

#### D. KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa hadis riwayat al-Bukhari tentang nikmat sehat dan waktu luang memberikan pelajaran penting mengenai nilai dua nikmat besar yang sering terabaikan dalam kehidupan manusia. Sehat dan waktu luang bukan hanya kondisi biologis dan ruang tanpa aktivitas, tetapi modal besar untuk meningkatkan kualitas ibadah, produktivitas, dan pembangunan karakter. Kesadaran atas kedua nikmat tersebut menuntut pengelolaan yang bertanggung jawab agar tidak menjadi kerugian eksistensial. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa optimalisasi kesehatan dan waktu luang merupakan bagian dari implementasi syukur dan perwujudan tujuan hidup manusia dalam Islam.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aprima, Septi Gia, dan Inong Satriadi, "TINJAUAN AL- QUR ' AN DAN HADITS TENTANG MANAJEMEN WAKTU ( LITERATURE REVIEW ) dimanfaatkan sebaik mungkin dengan melakukan hal-hal yang benar , tepat , dan produktif . Al-," *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5 (2024), 2937–47
- Arani, Rohmawati, Wahyu Ginanjar, dan Neng Awalia Farida, "Manajemen Diri dalam Perspektif Pendidikan Islam," *Epistemic: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1 (2022), 1–23  
<<https://doi.org/10.70287/epistemic.v1i1.2>>
- Dahlia, Siti, dan Mochamad Ziaul Haq, "Agama dan Kesehatan Mental Perspektif Hindu dan Islam," *Integritas Terbuka: Peace and Interfaith Studies*, 3 (2024), 51–62  
<<https://doi.org/10.59029/int.v3i1.29>>
- Djaelany Haluty, "Islam Dan Manajemen Sumber Daya Manusia Yang Berkualitas," *Jurnal Irfani*, 10 (2014), 63–74
- Dr. Sastrodiharjo Istianingsih, M.S.Ak., CA., CSRS, CSRA, CBV, CACP, dan MA Dr. Suraji Robertus, *KEKUATAN SPIRITUALITAS dalam ENTREPRENEURSHIP*, Cv. Pena Persada, 2020
- Dzulfian Syafrian, dkk, "No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title," *Sustainability (Switzerland)*, 11 (2025), 1–14  
<<http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06>>

<sup>23</sup> CACP Dr. Sastrodiharjo Istianingsih, M.S.Ak., CA., CSRS, CSRA, CBV dan MA Dr. Suraji Robertus, *KEKUATAN SPIRITUALITAS dalam ENTREPRENEURSHIP*, Cv. Pena Persada, 2020.

- 005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\_SISTEM\_PEMBETUNGAN\_TERPUSAT\_STRATEGI\_MELESTARI>
- Esa Shaquille Aufa, Muhammad Nabiil Firdaus, dan Muhammad Alfiadi Fadilurrahman, “Kesehatan sebagai Ibadah: Mengapa Menjaga Tubuh Adalah Bagian dari Keimanan,” *Ikhlas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, 1 (2024), 48–56  
<<https://doi.org/10.61132/ikhlas.v1i4.121>>
- Ika, Rohani, Sherly Ananda, dan Sifa Safitri, “Pandangan Islam tentang Kesehatan dan Higenitas,” *Jurnal Pendidikan Sains dan Teknologi*, 2 (2023), 516–24
- Jauhari, Imam, “Kesehatan dalam pandangan Islam,” *Kanun Jurnal Ilmu Hukum*, 2013, 33–57  
<<https://doi.org/ISSN:0854-5499>>
- Misbakhussudur, dan Kholila Mukaromah, “Kajian Tematis Hadis tentang Kebahagiaan dan Relevansinya dalam Membangun Kesehatan Mental di Era Digital,” *Universum*, 16 (2022), 55–70 <<https://doi.org/10.30762/universum.v16i2.934>>
- Munandar, Aris, “Memanfaatkan Waktu Luang,” 2022, 7
- Nurdin, Ambia, Fakultas Ilmu-ilmu, Ambia Nurdin, Ilmu-ilmu Kesehatan, Keude Aceh Besar, dan Gary S Becker, “Membangun Masyarakat Sehat: Tantangan dan Solusi,” 2023, 1–15
- Nurhayati, TriBayu Purnama, Putra Apriadi Siregar, *Fikih Kesehatan, Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2020
- Nurhayati, Nurhayati, “Kesehatan dan Perobatan dalam Tradisi Islam: Kajian Kitab Shahih Al-Bukhârî,” *AHKAM : Jurnal Ilmu Syariah*, 16 (2016), 223–28  
<<https://doi.org/10.15408/ajis.v16i2.4452>>
- Pochmann, Marcio, *Era digital, Novos horizontes do Brasil na quarta transformação estrutural*, 2022 <<https://doi.org/10.7476/9788526816718.0006>>
- Rahmat, Aibdi, M Ag, Jonsi Hunadar, M Ag, Dra Agustini, dan M Ag, “No Title”
- Ranakusuma, O.I, “Prosiding Konferensi Nasional III Psikologi Kesehatan,” *Hubungan dan Komunikasi Dokter dan Pasien dalam Layanan Kesehatan*, 2017, 239–49
- Ukkasyah, Sa’id Abu, “Syarah Hadits,” *Muslim.or.Id*, 2020 <<https://muslim.or.id/56869-syarah-hadits>>