

**KAJIAN TEMATIK HADIS AHMAD NO 3038: ANALISIS KRITIS
ATAS FENOMENA KELALAIAN MANUSIA TERHADAP NIKMAT
SEHAT DAN WAKTU LUANG**

Muhammad Ramdani¹, Shilvana Anggun Zaskia²

Universitas Islam Negeri Palangka Raya

xycram8@gmail.com¹, cantikshilvana@gmail.com²

ABSTRACT

This study discusses the prophetic hadith reported in Musnad Ahmad no. 3038 about two blessings that are often neglected by people: health and free time. The research aims to analyze the theological meaning of the hadith and its relevance to contemporary social life. The method used is qualitative library research by examining classical Islamic texts and recent academic studies related to health awareness and time management in Islamic perspective. The results show that health and free time are not merely natural conditions but divine trusts that must be utilized responsibly. Many individuals tend to waste their free time on unproductive activities and neglect their health until illness appears. Such behavior reflects a lack of gratitude and awareness of life purpose. Islam encourages believers to maintain physical and spiritual health, use leisure time for beneficial activities, and improve self-quality through worship, knowledge, and social contribution. Therefore, understanding this hadith is expected to build awareness so that health and leisure become means for achieving meaningful and balanced life in both worldly and spiritual dimensions.

Keywords : *Health, Leisure Time, Prophetic Hadith, Gratitude*

ABSTRAK

Penelitian ini membahas hadis Nabi ﷺ yang diriwayatkan dalam Musnad Ahmad nomor 3038 tentang dua nikmat yang sering disia-siakan manusia, yaitu kesehatan dan waktu luang. Penelitian bertujuan untuk mengkaji makna teologis hadis serta relevansinya dalam kehidupan sosial kontemporer. Metode yang digunakan adalah penelitian kepustakaan dengan menelaah kitab hadis dan berbagai kajian akademik terkait kesadaran kesehatan serta pemanfaatan waktu luang dalam perspektif Islam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan dan waktu luang merupakan amanah Allah yang harus dimanfaatkan secara bertanggung jawab. Banyak individu masih menyia-nyiakan waktu luang pada aktivitas kurang produktif dan baru menyadari pentingnya kesehatan ketika sakit datang. Kondisi ini menunjukkan rendahnya kesadaran syukur dan tujuan hidup. Islam mengajarkan agar manusia menjaga kesehatan jasmani dan rohani, memanfaatkan waktu luang untuk kegiatan bermanfaat, serta meningkatkan kualitas diri melalui ibadah, ilmu, dan kontribusi sosial. Dengan memahami hadis ini, diharapkan muncul kesadaran untuk menjadikan kesehatan dan waktu luang sebagai sarana mencapai kehidupan yang bermakna dan seimbang di dunia maupun akhirat.

Kata Kunci : *Kesehatan, Waktu Luang, Hadis Nabi, Syukur*

A. PENDAHULUAN

Manusia dianugerahi kesehatan yang baik dan waktu luang yang melimpah meskipun sering kurang disyukuri dan dimanfaatkan sebaik-baiknya. Dalam pandangan Islam, kedua hal ini memiliki peran penting dalam mengembangkan kualitas individu serta produktivitas hidup, baik di dunia maupun di akhirat. Ini ditegaskan dalam sebuah riwayat Hadis yang disampaikan oleh Imam Ahmad dan perawi lainnya, yang mengungkapkan bahwa "banyak orang terpedaya oleh dua hal yang menyenangkan, yakni kesehatan dan waktu luang."

Kesadaran mengenai nilai sejati dari kesehatan dan waktu luang tidak hanya dibahas secara teori dalam literatur Hadis, tetapi juga diperluas dalam penelitian ilmiah modern. Konsep *al-ghabn* menunjukkan bahwa ketidakpahaman atau kelalaian terhadap kedua nikmat ini dapat membawa dampak negatif besar dalam kehidupan seseorang, baik secara fisik maupun spiritual. (Taslim, 2025)

Penelitian akademis menekankan bahwa penggunaan kesehatan dan waktu luang berhubungan erat dengan peningkatan kualitas hidup, kesejahteraan mental, dan kedekatan dengan aspek spiritual. Sebagai contoh, analisis tematik terhadap Hadis menunjukkan bahwa kesehatan bukan hanya tentang kondisi fisik, tetapi juga merupakan dasar bagi produktivitas dan aktualisasi diri di beragam aspek kehidupan manusia. Selain itu, studi mengenai kesadaran atas waktu luang menunjukkan bahwa banyak individu yang masih belum berhasil memaksimalkan waktu luang untuk meningkatkan kualitas hidup dan ibadah (Fitri, 2021).

Dari sudut pandang ilmu Islam, Hadis yang membahas mengenai kesehatan dan waktu luang tidak hanya memberikan teks dasar, tetapi juga ruang untuk refleksi bagi umat Islam dalam menerapkan ajaran spiritual tersebut pada konteks kehidupan yang lebih modern. Kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan mengelola waktu luang dengan baik

menjadi bagian dari tanggung jawab etis dan religius yang berdampak pada produktivitas sosial dan spiritual (Rohani et al., 2023)

B. LANDASAN TEORI

Dalam perspektif Islam, nikmat sehat dan waktu luang bukan sekadar keadaan fisik atau ketersediaan waktu kosong, tetapi merupakan anugerah yang memiliki dimensi moral dan spiritual untuk dipergunakan secara produktif dan mendekatkan diri kepada Allah. Nabi ﷺ menegaskan bahwa "banyak orang tertipu oleh dua kenikmatan yaitu kesehatan dan waktu luang" sehingga manusia harus bersyukur dan memanfaatkan keduanya untuk kebaikan (HR. Bukhari). Konsep ini mengandung makna bahwa kelalaian terhadap kedua nikmat tersebut merupakan bentuk tanggung jawab moral yang gagal terpenuhi dalam hidup seseorang. Dalam kajian agama, syukur (*shukr*) merupakan landasan teoretis untuk memahami bagaimana manusia secara sadar menghargai dan memanfaatkan nikmat yang diberikan Allah sebuah sikap yang menjadi dasar etika dalam perilaku manusia terhadap kesehatan dan waktu luang (Nikmat-Waktu-Luang-Untuk-Apa @ Muslim.or.Id, n.d.)

C. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*Library Research*) yang melibatkan pencarian sumber-sumber referensi baik primer maupun sekunder (Darmalaksana, 2020). Kajian pustaka merupakan landasan penting dalam memperkuat validitas dan keabsahan penelitian serta memastikan penelitian bahwa yang dilakukan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap pengembangan pengetahuan di bidang yang teliti. Langkah-langkah dalam kajian pustaka, membantu peneliti untuk memperoleh pemahaman mendalam tentang topik penelitian, dan mengidentifikasi kesenjangan pengetahuan yang perlu diisi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif normatif dengan metode kajian tematik (*maudhu'iyah*) karena fokusnya bukan pada pengukuran angka atau statistik, tetapi pada pemahaman, interpretasi, dan kritisisme terhadap materi teks hadis serta fenomena manusia terkait dengan nilai kesehatan dan waktu luang.

D. HASIL PEMBAHASAN

1. Hadis Riwayat Imam Ahmad No. 3038

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ
قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ،

Artinya: Dari Ibnu 'Abbas *radhiyallahu 'anhuma*, ia berkata bahwa Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda: “Ada dua kenikmatan yang banyak manusia tertipu di dalamnya: yaitu kesehatan dan waktu luang.”

Hadis Nabi ﷺ yang berbunyi “Dua kenikmatan yang banyak manusia tertipu di dalamnya, yaitu kesehatan dan waktu luang” merupakan peringatan sekaligus landasan normatif tentang pentingnya dua nikmat besar ini dalam kehidupan manusia. Pernyataan ini mengisyaratkan bahwa kesehatan (*al-ṣiḥḥah*) dan waktu yang luang (*al-farāgh*) bukanlah sekadar keadaan pasif, tetapi amanah yang akan dipertanggungjawabkan jika tidak dimanfaatkan secara tepat (HR. Bukhari)

Dalam konteks fenomena sosial kontemporer, banyak individu menyalahgunakan kedua nikmat tersebut baik secara spiritual maupun praktis karena lebih fokus pada kesibukan duniawi, hiburan semata, atau ketiadaan tujuan hidup yang produktif. Sebagai contoh, penelitian di Indonesia tentang pemanfaatan waktu luang menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih cenderung mengisi waktu luang dengan aktivitas bersifat pasif atau kurang meningkatkan produktivitas, sehingga tidak memaksimalkan potensi diri yang dimiliki (Yurida, 2019).

Hadis ini secara teologis menegaskan bahwa ketika seseorang memiliki kesehatan tanpa beban sakit namun tetap tidak menggunakan kemampuan itu untuk kebaikan, atau memiliki waktu luang namun justru terbuai oleh kesia-siaan, ia termasuk orang yang tertipu (*maghbūn fihimā*). Situasi ini sejalan dengan temuan dalam kajian tematik Hadis yang memperlihatkan bahwa kesehatan memberi kemampuan bergerak, bekerja, dan beribadah, sedangkan waktu luang memberi ruang untuk aktualisasi diri dan pencapaian tujuan hidup. Ketika kedua nikmat ini tidak dimanfaatkan secara produktif, hal itu berdampak pada penurunan kualitas hidup serta rendahnya kontribusi sosial umat (Fitri, 2021)

Lebih jauh, dalam kajian kesadaran terhadap waktu luang di lingkungan akademik di Indonesia, banyak mahasiswa menyadari bahwa waktu luang sering digunakan untuk kegiatan yang kurang mendukung pencapaian tujuan hidup atau pengembangan diri, sehingga muncul fenomena kelalaian dalam mengisi waktu senggang dengan aktivitas yang bermakna. Hal ini mencerminkan realitas sosial bahwa manusia banyak yang gagal menghubungkan nikmat waktu luang dengan upaya peningkatan kualitas hidup dan spiritual (Ummu Amira, 2025)

Fenomena kelalaian terhadap nikmat sehat juga tercatat dalam kajian lain yang menekankan bahwa kesehatan adalah aset utama yang sering baru disadari nilainya ketika sudah hilang, terutama ketika seseorang tertimpa penyakit atau kesulitan fisik. Kondisi ini menunjukkan bahwa banyak orang belum mampu menghargai kesehatan sebagai modal utama untuk produktivitas kehidupan dunia maupun persiapan akhirat. Kekeliruan dalam pandangan ini tertuang pula dalam kajian kesehatan jasmani dan rohani dalam perspektif Islam yang menunjukkan bahwa kesehatan adalah kondisi yang harus dijaga melalui syariat, disiplin hidup, dan syukur kepada Allah (Taslim, 2025).

Hadis ini berkaitan erat pula dengan konsep syukur (*syukr*) dalam Islam, orang yang tidak mensyukuri nikmat yang kecil sekalipun

akan sulit bersyukur terhadap nikmat yang besar. Dalam konteks ini, kelalaian terhadap kesehatan dan waktu luang mengindikasikan ketidakmampuan seseorang dalam mensyukuri dan memanfaatkan nikmat Allah secara bijak, sehingga menyebabkan hilangnya makna keberkahan dalam kehidupan sehari-hari (Nur, 2023).

2. Konsep Dasar Kesehatan dalam Perspektif Islam

Dalam wacana teologis Islam, konsep kesehatan tidak hanya dimaknai sebagai ketiadaan penyakit atau gangguan fisiologis, melainkan mencakup keseluruhan dimensi eksistensial manusia sebagai makhluk multidimensional yang terdiri atas jasad (materi) dan ruh (nonmateri). Kesehatan dalam Islam bersifat holistik, mencakup keseimbangan fisik, mental, spiritual, dan sosial sebagai satu kesatuan yang utuh.

Secara etimologis, istilah Arab *ṣiḥḥah* (صِحَّة) merujuk pada keadaan utuh, selamat, dan berfungsi dengan baik, sedangkan istilah *‘āfiyah* (عَافِيَة) memiliki makna lebih luas, yaitu kesejahteraan menyeluruh yang meliputi perlindungan dari penyakit, bencana, gangguan spiritual, serta kondisi harmonis antara seluruh aspek kehidupan manusia. Kedua istilah ini menegaskan bahwa kesehatan dalam Islam adalah keadaan seimbang yang mencerminkan penerimaan manusia terhadap amanah ilahi. Hal tersebut selaras dengan sabda Nabi ﷺ yang diriwayatkan oleh Nabi Muhammad melalui Ibnu Abbas:

نِعْمَتَانِ مَعْبُودٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

Artinya: “Ada dua nikmat yang banyak manusia tertipu di dalamnya, yaitu kesehatan dan waktu luang.”

Hadis ini menunjukkan bahwa kesehatan bukan sekadar kondisi biologis, tetapi amanah dari Allah yang harus dijaga dan dimanfaatkan untuk ibadah serta pelayanan sosial. Mengabaikan kesehatan berarti menyalahi amanah yang diberikan oleh Allah.

a. Kesehatan sebagai Amanah Ilahi.

Kerangka teologis Islam menegaskan bahwa menjaga kesehatan merupakan bagian dari ketaatan kepada Allah. Hal ini diperkuat oleh ayat-ayat Al-Qur’an yang melarang manusia merusak diri sendiri dan menganjurkan keseimbangan hidup.

1) Larangan Membahayakan Diri

Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Baqarah ayat 195:

وَلَا تُلْفُتُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ ۖ وَأَحْسِنُوا ۚ إِنَّ

اللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: “Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.”

Ayat ini dipahami para ulama sebagai larangan terhadap segala tindakan yang membahayakan tubuh, seperti gaya hidup tidak sehat, konsumsi zat berbahaya, maupun perilaku berisiko tinggi. Larangan serupa terdapat dalam QS. An-Nisa ayat 29:

وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا

Artinya: “Dan janganlah kamu membunuh dirimu sendiri. Sesungguhnya Allah Maha Penyayang kepadamu.”

Ayat ini tidak hanya melarang bunuh diri, tetapi juga segala bentuk eksploitasi tubuh yang merugikan kesehatan fisik maupun mental.

2) Prinsip Moderasi dalam Menjaga Kesehatan

Allah SWT juga menekankan prinsip keseimbangan dalam konsumsi melalui QS. Al-A‘raf ayat 31:

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ

مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا

يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Artinya: *“Wahai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebihan.”*

Ayat ini menjadi dasar etika kesehatan dalam Islam, khususnya dalam menjaga pola makan dan gaya hidup seimbang guna mencegah penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung.

b. Pandangan Ulama tentang Nilai Kesehatan.

Para ulama klasik menempatkan kesehatan sebagai nikmat terbesar setelah iman. Ibn al-Qayyim al-Jawziyya dalam kitab *Zād al-Ma‘ād* menyebutkan bahwa kesehatan adalah karunia agung yang memungkinkan manusia menjalankan ibadah dan tanggung jawab sosial secara optimal.

Menurut beliau, orang yang sehat memiliki kapasitas lebih besar untuk melaksanakan salat, puasa, haji, serta membantu sesama. Sebaliknya, kerusakan kesehatan dapat menghambat pelaksanaan kewajiban agama, sehingga menjaga kesehatan menjadi bagian dari ibadah itu sendiri.

c. Kesehatan sebagai Bentuk Syukur

Hadis tentang nikmat sehat juga berkaitan erat dengan konsep syukur dalam Islam. Ibn Baththal menjelaskan bahwa mensyukuri nikmat sehat berarti menggunakan tubuh untuk menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya.

Pendapat serupa dikemukakan oleh Ibnul Jauzi yang menyatakan bahwa orang yang memiliki kesehatan tetapi menggunakannya untuk maksiat termasuk golongan yang tertipu, karena setelah sehat akan datang sakit, dan setelah waktu luang akan datang kesibukan.

Sementara itu, At-Thibi mengibaratkan kesehatan sebagai modal seorang pedagang. Modal tersebut harus dijaga dan dimanfaatkan dengan baik agar menghasilkan keuntungan berupa pahala di dunia dan akhirat.

d. Kesehatan dalam Konteks Kehidupan Modern

Dalam konteks sosial kontemporer, banyak individu baru menyadari pentingnya kesehatan ketika sudah tertimpa penyakit. Fenomena ini menunjukkan kurangnya kesadaran bahwa kesehatan merupakan aset utama bagi produktivitas kehidupan.

Padahal, Al-Qur’an mengingatkan bahwa setiap nikmat akan dimintai pertanggungjawaban. Allah SWT berfirman dalam QS. At-Takatsur ayat 8:

ثُمَّ لِنُسْأَلَهُ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ

Artinya: *“Kemudian kamu pasti akan ditanya pada hari itu tentang segala kenikmatan.”*

Nikmat sehat termasuk di dalamnya. Oleh karena itu, menjaga kesehatan melalui pola hidup seimbang, olahraga, konsumsi makanan halal dan *thayyib*, serta menjaga kesehatan mental merupakan bentuk ibadah dan syukur kepada Allah. Berdasarkan perspektif Al-Qur’an, hadis, dan pandangan ulama, kesehatan dalam Islam merupakan amanah ilahi yang mencakup keseimbangan jasmani dan rohani. Menjaga kesehatan bukan sekadar kebutuhan biologis, tetapi kewajiban religius yang berkaitan dengan syukur, tanggung jawab sosial, dan kesiapan manusia dalam beribadah kepada Allah.

3. Konsep Waktu Luang dalam Perspektif Islam

Dalam kehidupan manusia, waktu merupakan unsur fundamental yang menentukan kualitas keberadaan seseorang. Dalam Islam, waktu tidak hanya dipahami sebagai satuan kronologis, tetapi sebagai amanah dari Allah yang harus dimanfaatkan secara optimal. Salah satu bentuk nikmat waktu adalah waktu luang (*al-farāgh*), yaitu kesempatan bebas dari kesibukan yang memungkinkan manusia melakukan aktivitas pengembangan diri, ibadah, maupun kontribusi sosial.

Konsep waktu luang dalam Islam sangat erat kaitannya dengan hadis Rasulullah ﷺ: sabba unbi helo naktayawirid gnay

نِعْمَتَانِ مَعْبُودُونَ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

Artinya: "Ada dua nikmat yang banyak manusia tertipu di dalamnya, yaitu kesehatan dan waktu luang."

Hadis dari Nabi Muhammad ini menunjukkan bahwa waktu luang bukanlah kondisi pasif, melainkan peluang besar yang sering diabaikan manusia. Banyak orang memiliki waktu senggang tetapi tidak memanfaatkannya untuk kegiatan yang bermanfaat, sehingga termasuk golongan yang lalai.

a. Hakikat Waktu Luang dalam Islam

Dalam perspektif Islam, waktu luang adalah bagian dari kehidupan yang tetap memiliki nilai ibadah apabila digunakan secara benar. Waktu luang bukan berarti bebas tanpa tanggung jawab, tetapi kesempatan untuk meningkatkan kualitas diri. Rasulullah ﷺ bersabda dalam hadis lain:

اِعْتَمِدْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ، شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ،
وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ، وَغِنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ، وَفَرَاغَكَ
قَبْلَ شُغْلِكَ وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ

Artinya: "Manfaatkan lima perkara sebelum lima perkara: masa mudamu sebelum masa tuamu, sehatmu sebelum sakitmu, kayamu sebelum miskinmu, waktu luangmu sebelum sibukmu, dan hidupmu sebelum matimu."

Hadis ini menegaskan pentingnya memanfaatkan waktu luang sebelum datang kesibukan, karena waktu yang telah berlalu tidak akan kembali.

b. Waktu sebagai Amanah dan

Pertanggungjawaban

Islam mengajarkan bahwa setiap nikmat, termasuk waktu, akan dimintai pertanggungjawaban oleh Allah. Hal ini ditegaskan dalam QS. At-Takatsur ayat 8:

ثُمَّ لَنَسْأَلَنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ

Artinya: "Kemudian kamu pasti akan ditanya pada hari itu tentang segala kenikmatan."

Ayat ini menunjukkan bahwa waktu luang yang dihabiskan tanpa manfaat akan menjadi penyesalan di akhirat. Allah SWT juga bersumpah atas waktu dalam QS. Al-Asr:

بِالْعَصْرِ

إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ

إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ

Artinya: "Demi masa. Sesungguhnya manusia berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan beramal saleh."

Sumpah Allah atas waktu menunjukkan betapa berharganya waktu dalam kehidupan manusia.

c. Pandangan Ulama tentang Pemanfaatan Waktu Luang

Para ulama menjelaskan bahwa waktu luang adalah kesempatan untuk mendekatkan diri kepada Allah. Ibn Baththal menyatakan bahwa mensyukuri waktu luang berarti menggunakannya untuk ketaatan, bukan kesia-siaan.

Sementara Ibnul Jauzi menegaskan bahwa orang yang memiliki waktu luang tetapi menggunakannya untuk maksiat termasuk golongan yang tertipu. Menurut beliau, setelah waktu luang akan datang kesibukan, sehingga kesempatan tersebut harus dimanfaatkan sebelum hilang.

Adapun At-Thibi mengibaratkan waktu luang sebagai modal seorang pedagang. Jika modal itu digunakan dengan benar, ia akan memperoleh keuntungan berupa pahala dan keberkahan hidup.

d. Waktu Luang dalam Konteks Generasi Modern.

Dalam kehidupan generasi muda saat ini, waktu luang sering diisi dengan aktivitas hiburan yang tidak produktif, seperti penggunaan media sosial berlebihan, permainan daring tanpa batas, atau kegiatan yang tidak memberi nilai tambah bagi diri sendiri.

Padahal, dalam Islam waktu luang seharusnya dimanfaatkan untuk kegiatan yang meningkatkan kualitas diri, seperti belajar, membaca, olahraga, beribadah, membantu keluarga, atau kegiatan sosial. Waktu luang juga dapat menjadi sarana refleksi diri dan perencanaan masa depan.

Rasulullah ﷺ bahkan membenci kebiasaan yang menyia-nyiakan waktu, sebagaimana hadis riwayat Shahih Bukhari:

كَانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ وَالْحَدِيثَ بَعْدَهَا

Artinya: “Rasulullah tidak menyukai tidur sebelum shalat Isya dan berbincang-bincang setelahnya.” Hadis ini menunjukkan pentingnya menjaga waktu agar tidak terbuang sia-sia.

e. Waktu Luang sebagai Bentuk Syukur.

Waktu luang merupakan nikmat yang sering tidak disadari. Allah SWT berfirman dalam QS. An-Nahl ayat 18:

وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ اللَّهَ لَغَفُورٌ رَحِيمٌ

Artinya: “Jika kamu menghitung nikmat Allah, niscaya kamu tidak akan mampu menghitungnya.”

Salah satu nikmat tersebut adalah waktu. Mensyukuri waktu luang berarti memanfaatkannya untuk kebaikan, bukan kelalaian. Dalam perspektif Islam, waktu luang adalah amanah yang harus digunakan secara produktif dan bermakna. Waktu luang yang dimanfaatkan dengan baik akan meningkatkan kualitas spiritual, intelektual, dan sosial seseorang. Sebaliknya, menyia-nyiakan waktu luang termasuk bentuk kelalaian yang diperingatkan dalam hadis Nabi ﷺ.

4. Analisis Kritis Fenomena Kelalaian Manusia terhadap Nikmat

Dalam kehidupan modern saat ini, fenomena di mana banyak orang mengabaikan anugerah yang diberikan, terutama kesehatan dan waktu luang, bukan hanya sekedar analisis teoritis, tetapi kenyataan sosial yang nyata. Hadis Nabi Muhammad SAW mengingatkan bahwa “dua anugerah yang sering kali

dilupakan oleh banyak orang adalah kesehatan dan waktu luang” (H. R. al-Bukhari) sebagai peringatan penting atas sikap tidak peduli terhadap karunia Tuhan (Salsabilla et al., 2025).

Pengabaian terhadap kesehatan dapat dilihat dari gaya hidup tidak sehat yang terlihat di masyarakat, seperti pola makan berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, masalah tidur, dan meningkatnya angka penyakit tidak menular. Penelitian tentang hadis yang berkaitan dengan kesehatan menunjukkan bahwa Islam sejak awal menekankan pentingnya keseimbangan antara tubuh dan jiwa sebagai dasar untuk hidup sehat, yang mencakup larangan makan berlebihan, menjaga kebersihan makanan, mendorong aktivitas fisik, serta disiplin dalam tidur. Namun, kenyataan gaya hidup modern menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara nilai-nilai ini dan praktik sehari-hari, sehingga banyak orang terjebak dalam pola hidup yang merugikan fisik dan mental. (Yunta et al., 2025)

Secara sosial, pengabaian terhadap kesehatan berdampak pada penurunan kualitas hidup masyarakat. Ketika seseorang hanya menggunakan kesehatan mereka untuk kegiatan konsumtif atau tidak produktif misalnya menghabiskan waktu luang tanpa manfaat maka anugerah tersebut berbalik menjadi sumber kerugian. Dalam hal ini, penelitian lain mengaitkan fenomena *brain rot* (kondisi mental akibat aktivitas yang tidak bermanfaat) dengan penggunaan waktu luang yang tidak tepat, di mana individu terjebak dalam gangguan dan tidak mampu menjaga kesehatan fisik, mental, maupun spiritual mereka. (Ghifari, 2025)

Pengabaian terhadap waktu luang juga terlihat dari cara orang menghabiskan waktunya dengan cara yang tidak produktif, khususnya di era digital yang penuh distraksi. Penelitian pendidikan Islam menegaskan bahwa waktu luang merupakan tanggung jawab yang harus dikelola dengan bijaksana, karena setiap momen yang terlewatkan adalah peluang untuk memperbaiki diri, belajar, berkarya, atau beramal baik. Berbagai artikel nasional menyatakan bahwa waktu luang bukanlah hanya waktu kosong, tetapi harus diisi dengan nilai-nilai moral dan agama agar tidak menjadi

sumber penyesalan di masa mendatang (misalnya kegiatan pendidikan, pengembangan keterampilan, atau aktivitas spiritual). (Nur'aini & Munadi, 2025)

Fenomena sosial saat ini menunjukkan peningkatan kecenderungan di kalangan masyarakat terutama generasi muda untuk memanfaatkan waktu luang hanya sebagai sarana untuk hiburan tanpa adanya refleksi atau investasi untuk kebaikan. Sulitnya pengelolaan waktu di tengah kesibukan modern membuat banyak individu merasa "sibuk tetapi tidak berarti," sehingga kehilangan nilai produktivitas baik dalam aspek spiritual maupun sosial. Dalam konteks Islam, pesan ini sejalan dengan ajaran Rasulullah SAW yang memperingatkan umat agar tidak terjebak dalam dua anugerah tersebut, karena pengabaian akan berujung pada kerugian sejati baik di dunia maupun di akhirat. (Yurida, 2019)

5. Tinjauan Ulama dan Interpretasi Hadis

Menurut penafsiran tradisional yang dicatat dalam literatur Islam, Ibnu Baththol menekankan bahwa seseorang tidak bisa dikatakan memiliki nikmat waktu luang yang sejati tanpa didukung oleh kesehatan fisik; keduanya saling berhubungan dalam memberikan kesempatan untuk beribadah kepada Allah. (Taslim, 2025) Kenikmatan ini perlu disyukuri dengan menggunakan tubuh yang sehat serta waktu luang untuk melakukan amal baik dan pengembangan spiritual, bukan hanya untuk bersenang-senang. Ketidakmampuan dalam memanfaatkan kedua nikmat besar ini menunjukkan ketidaksadaran terhadap betapa berharganya nikmat yang diberikan oleh Allah SWT, sehingga orang yang demikian termasuk dalam kategori tertipu (*al-ghābīn*) sebagaimana diingatkan dalam hadis Nabi SAW. Pernyataan ini didukung oleh riwayat yang menyatakan bahwa keduanya merupakan sumber utama untuk beramal, bukan semata-mata soal status duniawi. (Salsabilla et al., 2025)

Di sisi lain, Ibnul Jauzi memberikan peringatan tajam terhadap sikap manusia yang memiliki kesehatan dan waktu kosong tetapi

masih malas melakukan kebaikan. Ia berpendapat bahwa sering kali orang berada dalam keadaan sehat tetapi terlalu sibuk dengan urusan dunia sehingga tidak memiliki waktu untuk beramal, atau sebaliknya memiliki waktu luang tetapi kondisi fisik tidak mendukung untuk memanfaatkannya secara maksimum. Ketika kedua hal ini bersatu namun tidak diisi dengan aktivitas yang produktif, itu adalah tanda seseorang yang benar-benar tertipu dan menjauhkan dirinya dari potensi amal di akhirat. Dia menegaskan bahwa dunia adalah ladang amal yang nilainya akan diperhitungkan di akhirat, dan pemanfaatan kedua nikmat ini dalam ketaatan akan menghadirkan kebahagiaan yang benar. (Akhmad Hanafi Dain Yuntaa, Putra Alamb, 2025)

Melanjutkan diskusi klasik, para ulama kontemporer memberikan penekanan pada arti nikmat sehat dan waktu luang dalam konteks tanggung jawab sosial dan kesadaran beragama yang lebih mendalam. Penelitian tematik modern menyimpulkan bahwa hadis tentang dua nikmat ini bukan hanya sebagai peringatan moral tetapi juga menunjukkan bahwa kesehatan dan waktu senggang adalah modal dasar untuk membentuk karakter individu serta kualitas kehidupan sosial dan spiritual. Ulama kontemporer menafsirkan hadis ini sebagai alat dalam pembangunan diri yang berpengaruh terhadap kualitas hidup manusia: kesehatan memberikan kapasitas fisik dan mental untuk beribadah dan bekerja, sementara waktu luang menyediakan kesempatan untuk aktualisasi diri dan pelayanan kepada masyarakat. Islam memandang keduanya sebagai amanah yang harus dipelihara oleh individu maupun komunitas agar kehidupan dunia dan akhirat dapat berjalan seimbang. (Ramadani et al., 2024)

Dalam konteks modern, pandangan ini juga diperkaya oleh studi mengenai manajemen waktu dan produktivitas dalam penelitian akademis yang menunjukkan bahwa umat Islam kini menghadapi tantangan dalam memanfaatkan waktu di tengah arus distraksi digital dan gaya hidup materialistik (Aulia & Surahman, 2025). Konsep ini ditekankan dalam

artikel tentang manajemen waktu yang menjelaskan bahwa pemanfaatan waktu dengan efektif baik untuk ibadah maupun kontribusi sosial merupakan bagian dari kesadaran spiritual yang perlu dibangun dalam pendidikan Islam. Penekanan ini memperluas pemahaman tradisional dengan memberikan wawasan praktis tentang bagaimana manusia modern seharusnya menjaga kedua nikmat ini dalam kehidupan sehari-hari. (Arisa & Diaty, 2025)

6. Integrasi Hadis dengan Konteks Aktual (Kontemporer)

Perubahan cara hidup masyarakat saat ini telah mengakibatkan peningkatan angka penyakit tidak menular (PTM) seperti obesitas, diabetes, dan hipertensi. Salah satu penyebab utama adalah gaya hidup yang kurang aktif, yaitu kondisi di mana seseorang banyak menghabiskan waktu duduk dan tidak bergerak dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa kebiasaan tidak bergerak ini terkait dengan risiko masalah kesehatan fisik yang disebabkan oleh rendahnya pengeluaran energi serta pola makan yang tidak seimbang. Ini mengakibatkan meningkatnya PTM pada remaja dan orang dewasa (contohnya obesitas dan sindrom metabolik) yang menjadi beban bagi sistem kesehatan negara. Situasi ini mencerminkan adanya krisis dalam menjalani gaya hidup sehat yang diperparah oleh dominasi aktivitas digital yang membuat masyarakat semakin jarang melakukan kegiatan fisik yang bermakna. (Abidin, 2024)

a. Tantangan Manajemen Waktu di Zaman Digital.

Selain masalah kesehatan fisik, zaman digital juga membawa tantangan baru dalam hal manajemen waktu. Aktivitas online seperti media sosial, bermain game, dan menonton konten seringkali menghabiskan waktu luang yang seharusnya bisa digunakan untuk kegiatan yang lebih produktif dan menyehatkan. Penelitian nasional menunjukkan bahwa penggunaan teknologi yang berlebihan bisa menyebabkan perilaku tidak aktif, yang berdampak pada kesehatan serta mengurangi waktu untuk kegiatan lainnya yang lebih berarti

(seperti berolahraga, beribadah, dan belajar). Hal ini menandakan bahwa gangguan dari dunia digital tidak hanya merupakan persoalan psikologis, tetapi juga mempengaruhi keseimbangan antara waktu bekerja, waktu beristirahat, dan waktu untuk pengembangan diri yang sehat secara menyeluruh.

b. Pentingnya Hadis sebagai Pedoman Seimbang

Dalam konteks pelemahan gaya hidup dan tantangan dalam manajemen waktu di era modern, Hadis Rasulullah SAW yang menyebutkan tentang “dua nikmat yang sering diabaikan manusia” yaitu nikmat kesehatan dan waktu luang memberikan arahan *spiritually* dan praktis yang sangat diperlukan. Hadis ini secara jelas mengingatkan umat Islam untuk tidak hanya menghargai kesehatan fisik, tetapi juga memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya untuk melakukan amal yang baik, belajar, serta berkontribusi dalam masyarakat. Dalam tradisi ilmu pengetahuan Islam, pengelolaan kesehatan dan waktu memiliki keterkaitan erat dengan tujuan hidup yang lebih besar, yaitu mencapai keseimbangan antara dunia dan akhirat. Hadis-hadis seperti ini berfungsi sebagai panduan etika dan spiritual untuk menjalani kehidupan secara utuh, bukan hanya fokus pada hasil materi, sehingga mampu memperkuat motivasi individu untuk memilih gaya hidup yang sehat serta manajemen waktu yang seimbang. Ini menunjukkan potensi hadis sebagai pedoman moral yang relevan dalam menghadapi tantangan zaman sekarang. (Sholihah & Efiani, 2025)

7. Solusi dan Strategi Pemanfaatan Nikmat

Dalam perspektif Islam, nikmat kesehatan dan waktu luang tidak hanya dipahami sebagai kondisi fisik atau kesempatan temporal semata, tetapi sebagai amanah Ilahi yang harus dimanfaatkan secara produktif dan bertanggung jawab. Oleh karena itu, diperlukan langkah-langkah konkret agar manusia tidak termasuk golongan yang lalai terhadap dua nikmat besar tersebut.

Pertama, membangun kesadaran spiritual terhadap nilai waktu. Islam

menempatkan waktu sebagai bagian dari kehidupan yang akan dimintai pertanggungjawaban, sebagaimana ditegaskan dalam QS. Al-‘Ashr bahwa manusia berada dalam kerugian kecuali mereka yang beriman, beramal saleh, saling menasihati dalam kebenaran, dan kesabaran. Kesadaran ini dapat diwujudkan dengan membuat perencanaan harian, menetapkan prioritas kegiatan, serta menghindari aktivitas yang tidak memberi manfaat. Penelitian tentang pemanfaatan waktu luang dalam perspektif hadis menunjukkan bahwa pengaturan waktu yang baik dapat meningkatkan produktivitas individu sekaligus kualitas spiritualnya.

Kedua, mengisi waktu luang dengan kegiatan yang bermanfaat. Waktu luang seharusnya menjadi kesempatan untuk meningkatkan kualitas diri, seperti belajar, membaca Al-Qur’an, mengikuti kajian, olahraga, atau aktivitas sosial yang membawa manfaat. Kajian pendidikan tentang manajemen waktu pelajar menunjukkan bahwa pembagian waktu yang seimbang antara belajar, ibadah, istirahat, dan rekreasi dapat membantu seseorang mencapai tujuan hidup secara optimal. Hal ini selaras dengan prinsip Islam tentang keseimbangan (*tawazun*) antara kebutuhan jasmani dan rohani.

Ketiga, menjaga kesehatan sebagai bentuk syukur kepada Allah. Islam mengajarkan pentingnya menjaga kesehatan melalui pola hidup yang seimbang, konsumsi makanan halal dan baik, olahraga, serta menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Dalam QS. Al-Baqarah ayat 195 disebutkan larangan menjatuhkan diri ke dalam kebinasaan, yang dalam konteks modern dapat dimaknai sebagai larangan merusak kesehatan melalui gaya hidup yang tidak sehat. Kajian kesehatan dalam perspektif Islam juga menegaskan bahwa kesehatan jasmani dan rohani merupakan prasyarat penting untuk melaksanakan ibadah dan tanggung jawab sosial.

Keempat, membangun kebiasaan produktif sejak dini. Penelitian tentang kesadaran waktu dalam pendidikan Islam menunjukkan bahwa pelajar yang memiliki

kesadaran terhadap nilai waktu cenderung lebih disiplin, bertanggung jawab, dan memiliki tujuan hidup yang jelas. Oleh karena itu, pendidikan keluarga dan lembaga pendidikan memiliki peran penting dalam menanamkan kesadaran tentang pentingnya memanfaatkan waktu dan menjaga kesehatan.

Kelima, meningkatkan rasa syukur sebagai landasan etika hidup. Syukur tidak hanya diucapkan secara lisan, tetapi diwujudkan dalam pemanfaatan nikmat secara optimal. Orang yang bersyukur akan menggunakan kesehatan untuk beribadah dan bekerja, serta menggunakan waktu luang untuk menambah ilmu dan kebaikan. Sebaliknya, kelalaian terhadap dua nikmat ini menunjukkan lemahnya kesadaran spiritual manusia terhadap karunia Allah.

Dengan menerapkan strategi-strategi tersebut, manusia dapat menjadikan kesehatan dan waktu luang sebagai sarana meningkatkan kualitas hidup, memperkuat iman, serta memberikan manfaat bagi masyarakat. Hal ini sekaligus menjadi bukti nyata dari pemahaman terhadap hadis Nabi tentang dua nikmat yang sering dilupakan manusia.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan kajian tematik terhadap Hadis Ahmad nomor 3038 tentang dua nikmat yang sering disia-siakan manusia, yaitu kesehatan dan waktu luang, dapat disimpulkan bahwa kedua nikmat tersebut merupakan amanah ilahi yang memiliki dimensi teologis, moral, dan sosial. Kesehatan tidak hanya dipahami sebagai kondisi fisik yang bebas dari penyakit, melainkan mencakup keseimbangan jasmani dan rohani yang memungkinkan manusia menjalankan fungsi ibadah dan tanggung jawab sosial secara optimal. Demikian pula, waktu luang bukan sekadar kekosongan aktivitas, tetapi peluang produktif untuk pengembangan diri, peningkatan spiritualitas, serta kontribusi terhadap masyarakat.

Fenomena kelalaian manusia terhadap kedua nikmat ini tampak nyata dalam kehidupan modern, terutama melalui gaya

hidup tidak sehat, minimnya aktivitas fisik, serta penggunaan waktu luang yang kurang produktif akibat distraksi digital. Kondisi tersebut menunjukkan rendahnya kesadaran syukur dan kurangnya pemahaman terhadap makna tanggung jawab atas nikmat yang akan dimintai pertanggungjawaban di hadapan Allah SWT. Pandangan ulama klasik maupun kontemporer menegaskan bahwa kesehatan dan waktu luang merupakan modal utama dalam meraih kebahagiaan dunia dan akhirat, sehingga penyalahgunaan terhadap keduanya termasuk bentuk kerugian yang nyata (*al-ghabn*).

Dalam konteks solusi, pemanfaatan nikmat sehat dan waktu luang memerlukan strategi yang terencana, seperti penerapan pola hidup seimbang, manajemen waktu yang efektif, penguatan kesadaran spiritual, serta integrasi nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari. Upaya ini tidak hanya bersifat individual, tetapi juga membutuhkan dukungan lingkungan sosial dan pendidikan agar terbentuk budaya hidup sehat dan produktif.

Dengan demikian, Hadis tentang dua nikmat ini tidak hanya berfungsi sebagai peringatan moral, tetapi juga sebagai pedoman etis dan praktis dalam membangun kehidupan yang seimbang antara dimensi duniawi dan ukhrawi. Kesadaran untuk menjaga kesehatan dan memanfaatkan waktu luang secara optimal merupakan bentuk nyata dari syukur kepada Allah SWT serta investasi amal yang menentukan kualitas kehidupan manusia di dunia dan akhirat.

DAFTAR PUSTAKA

46629-nikmat-waktu-luang-untuk-apa @
muslim.or.id. (n.d.).
https://muslim.or.id/46629-nikmat-waktu-luang-untuk-apa.html?utm_source=chatgpt.com
Abidin, Z. (2024). Penyakit Tidak Menular dan Faktor Risiko. *Jurnal Kesehatan Komunitas UMJ*, 1(1), 1–10.
<https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK/article/view/21466/11779>
Akhmad Hanafi Dain Yuntaa, Putra Alamb, I.

A. H. M. (2025). AL-QIBLAH : Tinjauan Hukum Islam terhadap Pengobatan Menggunakan Autonomous Sensory Meridian Response. *Jurnal Studi Islam Dan Bahasa Arab*
<https://Journal.Stiba.Ac.Id/Index.Php/Qiblah/Index>, 4(3), 489–512.
<https://doi.org/10.36701/qiblah.v4i3.2346>
Arisa, A., & Diaty, R. (2025). Integrasi Nilai Spiritual Dan Medis Dalam Kesehatan Modern : Perspektif Agama Islam. 4, 29–36.
Aulia, M. H., & Surahman, C. (2025). Konsep Manajemen Waktu Dalam Tafsir Maudhu'i: Relevansi terhadap Pendidikan Islam. *Kreatifitas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, 14(1), 19–36.
<https://doi.org/10.46781/kreatifitas.v14i1.1552>
Fitri, A. L. (2021). Kesadaran Terhadap Nikmat Waktu Luang (Studi Ma'anil Hadith Riwayat Imam al-Nasai Nomor 11800 Perspektif Psikologi Kepribadian) [Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya].
https://digilib.uinsa.ac.id/48914/2/AyuLailaFitri_E05217001.pdf
Ghifari, M. (2025). Fenomena Brain Rot dalam Perspektif Hadis. *Al-Bayan: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Hadist*, 8(2), 277–292.
<https://doi.org/10.35132/albayan.v8i2.1305>
Nur'aini, H., & Munadi, M. (2025). Optimalisasi Waktu Luang Santriwati di Pondok Pesantren melalui Kegiatan Muhadharah. *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI*, 12(4), 100–114.
<https://jurnal.stitnualhikmah.ac.id/index.php/modeling/article/download/3056/1709/6967>
Nur, S. N. (2023). Kesehatan Jasmani dan Rohani Menurut Al-Qur'an dan Hadist. *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir Dan Pemikiran Islam*, 4(2), 265.
<https://doi.org/10.58401/takwiluna.v4i2.977>
Ramadani, V. L., Lisalam, R. H., & Kholisoh, S. (2024). Karakteristik Muslim Ideal

- Dalam Perspektif Hadis Dengan Metode Tematik. *Al-Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 2(4), 212–229. <https://doi.org/10.59059/al-tarbiyah.v2i4.1443>
- Rohani, I., Ananda, & Safitri. (2023). Pandangan Islam Tentang Kesehatan dan Higienitas. *Jurnal Minartis*, 2(3), 516–524. <https://jurnal.minartis.com/index.php/jpst/article/download/1041/940/2806>
- Salsabilla, H., Syarul, Z., & Nur Azizah, S. (2025). Hadis dan Manajemen Waktu dalam Dakwah Nabi Muhammad SAW. *Alamtara: Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 9(1), 43–56. <https://doi.org/10.58518/alamtara.v9i1.3561>
- Sholihah, F., & Efiani, L. M. (2025). Sedentary Lifestyle dan Dampak Negatif terhadap Kesehatan Fisik Remaja di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Dan Teknologi Universitas Pahlawan*, 6(3), 11741–11750. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i3.47108>
- Taslim, I. (2025). Hadis-Hadis Tentang Kesehatan: Kajian Tematik Terhadap Hidup Sehat Dalam Hadis Nabi. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 5(1), 1516–1527. <https://doi.org/10.56799/peshum.v5i1.14239>
- Ummu Amira, N. L. M. (2025). *Hadist Kesehatan dan Waktu Luang: Studi Hadis Ahmad nomor 3038*. <https://id.scribd.com/document/866999373/Hadist-Kesehatan>
- Yunta, A., Alam, P., & Mahmud, I. A. H. (2025). Tinjauan Hukum Islam terhadap Pengobatan Menggunakan Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR). *Qiblah: Jurnal STIBA*. <https://journal.stiba.ac.id/index.php/qiblah/article/download/2346/786/10511>
- Yurida, M. S. (2019). *Pemanfaatan Waktu Luang Menurut Beberapa Hadis Rasulullah Saw dan Pengembangannya Dalam Bimbingan Islam* [UIN Ar-Raniry, Banda Aceh]. <https://repository.ar-raniry.ac.id/7261/1/Meri-Septriyanti-Yurida.pdf>