



IKHTISAR:

Jurnal Pengetahuan Islam

Number Accredited of Journal: 152/E/KPT/2023
Volume. 5, Nomor.2, November 2025, Page: 489 - 500



MAKNA HIATUS DALAM HADIS: TELAAH ATAS KONSEP ISTIRAHAT DAN JEDA DALAM KEHIDUPAN MUSLIM

Hafid Khoirum Majid¹, Azis Arifin², Muhammad Alif³

¹Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten

221370017.hafid@uinbanten.ac.id,¹ azis.arifin@uinbanten.ac.id² dan muhammad.alif@uinbanten.ac.id³

History Article

Submission: 6 Juni 2025

Revised: 1 Juli 2025

Accepted: 27 September 2025

Published: 30 November 2025

E-ISSN:

2797-7668

P-ISSN:

2807-405X

DOI:

<https://doi.org/10.55062/2021/IJPI>

Publisher:

Institut Agama Islam
Sumatera Barat Pariaman

Abstract

Modern life is characterized by increasing activity pressures, productivity demands, and a fast-paced pace, resulting in increasingly neglected spaces for pause and rest. This situation raises the need to revisit the concept of hiatus as an essential part of maintaining a Muslim's physical, mental, and spiritual balance. This article aims to examine the concept of hiatus in the hadith through a thematic approach (maudhu'i) to authentic hadiths related to rest, self-reflection, i'tikaf, 'uzlah, and time management. The selected hadiths are grouped by theme and analyzed through their historical context and spiritual values. The results show that according to the hadith, hiatus is not simply a cessation of activity, but rather a practice of spiritual awareness that serves to awaken self-clarity, strengthen the relationship with God, and balance the physical-spiritual rhythm. Its application is evident in traditions such as i'tikaf, voluntary sleep, reading, and directed solitude. The study also found that uncontrolled hiatus has the potential to lead to laziness, neglect of responsibilities, and social alienation. This finding implies that the concept of hiatus in the hadith can be used as a basis for developing self-management and spiritual health for modern Muslims.

Keyword: Hiatus; Hadith; Spirituality

Abstrak

Kehidupan modern ditandai dengan meningkatnya tekanan aktivitas, tuntutan produktivitas, dan ritme hidup yang cepat sehingga ruang untuk jeda dan istirahat semakin terabaikan. Kondisi ini menimbulkan kebutuhan untuk meninjau kembali konsep hiatus sebagai bagian penting dalam menjaga keseimbangan fisik, mental, dan spiritual seorang Muslim. Artikel ini bertujuan mengkaji konsep hiatus dalam hadis melalui

pendekatan tematik (maudhu'i) terhadap hadis-hadis sahih yang berkaitan dengan istirahat, muhasabah, i'tikaf, 'uzlah, dan pengelolaan waktu. Hadis-hadis yang terpilih dikelompokkan berdasarkan tema dan dianalisis melalui konteks historis serta nilai spiritual yang dikandungnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa menurut hadis, hiatus bukan sekadar berhenti dari aktivitas, tetapi merupakan praktik kesadaran spiritual yang berfungsi membangkitkan kejernihan diri, memperkuat hubungan dengan Allah, dan menyeimbangkan ritme jasmani-rohani. Penerapannya tampak dalam tradisi seperti i'tikaf, tidur sunnah, membaca, serta menyendiri secara terarah. Penelitian juga menemukan bahwa hiatus yang tidak terkontrol berpotensi menimbulkan kemalasan, pengabaian tanggung jawab, dan keterasingan sosial. Temuan ini memberikan implikasi bahwa konsep hiatus dalam hadis dapat dijadikan dasar pengembangan manajemen diri dan kesehatan spiritual bagi Muslim modern.

Kata Kunci: *Hiatus; Hadis; Spiritual*

PENDAHULUAN

Kehidupan modern abad ke-21 ditandai oleh ritme aktivitas yang cepat, tuntutan produktivitas yang tinggi, serta konektivitas digital tanpa jeda. Fenomena ini melahirkan *hustle culture*, sebuah budaya yang menjadikan kesibukan sebagai ukuran keberhasilan. Berbagai laporan menunjukkan dampak signifikan kondisi tersebut terhadap kesehatan manusia. Laporan WHO tahun 2022 mencatat peningkatan gangguan kecemasan dan stres sebesar 25% pascapandemi, sementara penelitian Harvard Business Review 2023 menemukan bahwa 89% pekerja mengalami gejala kelelahan kronis (*burnout*) akibat ritme kerja yang tidak seimbang (Munif et al., 2019). Dalam konteks masyarakat Muslim, persoalan ini menjadi semakin kompleks karena batas antara aktivitas kerja, sosial, dan ibadah semakin kabur oleh dominasi teknologi digital.

Di tengah tekanan hiperaktivitas tersebut, konsep jeda atau hiatus sering dipersepsikan negatif sebagai bentuk kemalasan atau ketidakproduktifan (Bagis & Adawiyah, 2024). Padahal, berbagai kajian psikologi, neurologi, dan kesehatan membuktikan bahwa istirahat merupakan unsur vital bagi fungsi kognitif, regulasi emosi, dan stabilitas spiritual (Anggraini, 2024). Ketiadaan ruang jeda tidak hanya memicu kelelahan mental, tetapi juga mengikis kemampuan manusia untuk melakukan refleksi diri, kontemplasi, dan koneksi transendental dimensi yang sangat penting dalam spiritualitas Islam.

Islam sebagai agama yang menekankan keseimbangan kehidupan memberikan panduan tentang ritme aktivitas dan istirahat yang proporsional. Al-Qur'an dan hadis memuat banyak petunjuk terkait pentingnya mengatur waktu, menyediakan ruang hening, dan memberi kesempatan bagi jiwa untuk kembali pada ketenangan. Namun demikian, kajian akademik mengenai konsep jeda atau hiatus secara eksplisit dalam perspektif hadis masih

sangat terbatas. Penelitian yang tersedia umumnya membahas i'tikaf, tidur sunnah (qailulah), atau muhasabah secara terpisah, belum mengonstruksi secara tematik makna jeda dalam keseluruhan ritme kehidupan Nabi Muhammad saw. Dengan demikian, terdapat kekosongan ilmiah berupa belum adanya penelitian yang secara komprehensif memetakan hadis-hadis tentang pola aktivitas–istirahat Rasulullah sebagai model keseimbangan hidup.

Sejauh penelusuran peneliti, kajian terdahulu yang relevan masih bersifat parsial. Penelitian mengenai i'tikaf lebih menekankan aspek hukum dan keutamaannya, bukan sebagai mekanisme jeda psiko-spiritual. Kajian tentang muhasabah dan tafakkur umumnya fokus pada pengembangan etika atau moralitas, tanpa menautkannya pada ritme hidup Nabi secara menyeluruh. Sementara itu, penelitian mengenai tidur Nabi (qailulah dan adab tidur) biasanya berdiri sebagai studi fikih atau kesehatan, tanpa diposisikan sebagai bagian dari pola jeda yang lebih besar. Dengan demikian, belum ada penelitian yang menyatukan beragam hadis terkait jeda baik spiritual, reflektif, maupun fisiologis untuk membangun model tematik yang utuh mengenai hiatus dalam sunnah Nabi. Berbeda dari penelitian terdahulu, penelitian ini secara khusus berupaya mengidentifikasi seluruh hadis terkait praktik jeda dalam kehidupan Rasulullah, menganalisisnya dengan pendekatan tematik (*maudhu'i*), dan menyusunnya menjadi konstruksi konseptual yang sistematis. Posisi ini menjadi dasar kebaruan penelitian yang belum ditawarkan oleh studi sebelumnya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengidentifikasi dan menghimpun hadis-hadis yang berkaitan dengan konsep jeda atau hiatus dalam kehidupan Nabi Muhammad saw. (2) menganalisis makna hadis-hadis tersebut melalui pendekatan tematik guna menemukan pola prinsip Rasulullah dalam mengatur ritme aktivitas istirahat dan (3) menyusun konstruksi pemahaman mengenai istirahat sebagai bagian dari kesehatan holistik yang berakar pada spiritualitas Islam.

Penelitian ini diharapkan memberikan tiga jenis kontribusi. Pertama, kontribusi teoretis, berupa tawaran konstruksi konseptual baru tentang hiatus dalam perspektif hadis, yang menyatukan aspek spiritual, mental, dan fisiologis dalam pola aktivitas istirahat Nabi. Kedua, kontribusi praktis, yaitu penyediaan model jeda berbasis sunnah Nabi yang dapat dimanfaatkan dalam pembinaan keagamaan, konseling spiritual, maupun program peningkatan kesehatan mental bagi masyarakat modern yang rentan terhadap *burnout*. Ketiga, kontribusi metodologis, yakni memperluas penerapan metode analisis tematik hadis untuk isu-isu kontemporer, serta menunjukkan bagaimana metode ini dapat menghubungkan teks klasik dengan problem aktual.

KAJIAN LITERATURE

Sejumlah penelitian telah memberikan landasan teoretis untuk memahami konsep jeda (hiatus) dalam perspektif spiritual Islam. Pertama, penelitian Anggraini (2024) menegaskan bahwa spiritualitas Islam memandang kebutuhan akan ruang hening, ketenangan batin, dan pemulihan emosional sebagai bagian integral dari kesehatan mental seorang Muslim. Dalam pendekatan psikologis Islami, jeda bukan hanya aktivitas pasif, tetapi merupakan proses pemulihan diri melalui penguatan hubungan dengan Allah, pengendalian stres, serta

pengolahan makna hidup. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa praktik hening, refleksi, dan penghayatan spiritual berfungsi sebagai mekanisme stabilisasi jiwa bagi individu yang hidup dalam tekanan aktivitas modern (Anggraini, 2024).

Di sisi lain, kajian tasawuf kontemporer memberikan kerangka yang lebih komprehensif terkait mekanisme jeda spiritual. Fauziyah, Azaria, dan Khainuddin (2024) menjelaskan bahwa *tazkiyatun nafs* merupakan proses penyucian jiwa yang meniscayakan adanya momen-momen jeda, berupa muhasabah, pengendalian diri, dan penguatan kesadaran ruhani. Dalam proses ini, seseorang diarahkan untuk melepaskan diri dari berbagai distraksi duniawi dan kembali pada ketenangan batin melalui refleksi terarah. Konsep ini sangat selaras dengan makna hiatus dalam perspektif tasawuf, karena jeda bukan sekadar berhenti dari aktivitas lahiriah, tetapi merupakan ruang spiritual yang bertujuan menata kembali kejernihan hati dan stabilitas jiwa (Fauziyah, Azaria, Khainuddin, 2024).

Kajian lain yang relevan mengenai jeda spiritual ditemukan dalam penelitian Kibtiyah dkk. (2024), yang menegaskan bahwa *tazkiyatun nafs* sebagai metode penyucian jiwa dalam psikoterapi Islam meniscayakan adanya ruang jeda yang terarah bagi individu untuk melakukan muhasabah dan penataan ulang kondisi batin. Proses ini memungkinkan seseorang mengambil jarak dari tekanan emosional dan kesibukan duniawi sehingga dapat mengembalikan kestabilan psikologis dan kejernihan kesadaran. Dalam konteks terapi, jeda dipahami sebagai fase pemurnian jiwa yang memberi waktu bagi individu untuk menekan impuls negatif, memperkuat kontrol diri, dan menyelaraskan kembali orientasi spiritualnya. Mekanisme ini menunjukkan bahwa jeda tidak hanya sekadar berhenti dari aktivitas, tetapi merupakan instrumen penting dalam pemulihan psikospiritual yang berdampak pada ketenangan, fokus, dan keseimbangan hidup. Dengan demikian, penelitian tersebut memperkuat bahwa kebutuhan jeda memiliki dasar teoretis yang kuat dalam tradisi Islam maupun dalam pendekatan psikologi Islam modern (Kibtiyah et al., 2024).

Meskipun ketiga penelitian tersebut memberikan landasan penting mengenai kebutuhan jeda spiritual, masing-masing memiliki fokus yang berbeda dari penelitian ini. Anggraini (2024) menyoroti ruang hening dan pemulihan emosional dalam perspektif psikologi Islam, tetapi belum mengkaji konsep jeda berdasarkan sumber-sumber hadis. Sementara itu, kajian Fauziyah, Azaria, dan Khainuddin (2024) berfokus pada *tazkiyatun nafs* sebagai proses penyucian jiwa dalam tasawuf tanpa mengaitkannya secara eksplisit dengan praktik jeda yang dicontohkan oleh Nabi SAW. Adapun penelitian Kibtiyah et al. (2024) menempatkan jeda sebagai bagian dari mekanisme psikoterapi Islam modern, namun tidak menggunakan pendekatan tematik terhadap hadis sebagai rujukan normatif. Berbeda dari ketiga penelitian tersebut, penelitian ini secara khusus mengidentifikasi, menyeleksi, dan menganalisis hadis-hadis sahih yang berkaitan dengan praktik jeda (hiatus) melalui metode *maudhu'i*, sehingga menghasilkan konstruksi konsep jeda yang bersumber langsung dari sunnah Nabi SAW. Dengan demikian, penelitian ini menawarkan kontribusi orisinal berupa pemetaan tematik jeda dalam hadis yang belum dikembangkan oleh penelitian terdahulu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode tematik (*maudhū'ī*) untuk menelaah makna *hiatus* dalam hadis (Baidan & Aziz, 2016). Prosesnya mengikuti langkah baku studi hadis tematik, yaitu menghimpun seluruh hadis yang relevan, memverifikasi kualitas sanad dan matan, mengklasifikasikan tema, menganalisis isinya, lalu menyusun sintesis makna. Pengumpulan data dilakukan dengan menelusuri kitab-kitab induk hadis seperti *Shahih Bukhari*, *Shahih Muslim*, *Sunan Arba'ah*, dan *Musnad Ahmad*. Ensiklopedia Hadis Kitab 9 Imam digunakan hanya sebagai alat bantu pencarian awal, sedangkan verifikasi akhir tetap merujuk pada teks asli kitab induk sebagai bentuk kehati-hatian metodologis mengingat keterbatasan ensiklopedia digital yang tidak menyajikan kritik sanad secara lengkap.

Pemilihan hadis dilakukan berdasarkan tiga kriteria: relevansi tema (hadis yang mengandung unsur jeda, istirahat, muhasabah, i'tikaf, tidur, atau kesunyian), keabsahan sanad melalui takhrij dan penilaian para ulama kritik hadis seperti Ibn Hajar, al-Dzahabi, dan al-Albani, serta kredibilitas matan agar tidak bertentangan dengan prinsip syariah maupun hadis sahih lainnya (Darmanah, 2019; Ramadani & Ubaidillah, 2024). Hadis yang berkualitas sangat lemah dikeluarkan dari pembahasan. Setiap hadis dianalisis konteksnya melalui kajian *asbāb al-wurūd* dengan merujuk pada syarah muktabarah seperti *Fath al-Bāri*, *Syarh Muslim*, dan *Tuhfat al-Ahwadzī*. Untuk hadis yang tidak memiliki latar historis, analisis dilakukan melalui pendekatan komparatif antarriwayat, kajian bahasa hadis, serta penafsiran ulama klasik dan kontemporer untuk mengurangi potensi subjektivitas.

Hadis-hadis yang telah diverifikasi kemudian diklasifikasikan secara tematik dan dianalisis menggunakan teknik analisis isi guna menemukan pola makna, nilai, dan prinsip terkait praktik jeda dalam kehidupan Nabi. Keabsahan interpretasi diperkuat melalui triangulasi sumber dan teori, serta refleksi peneliti untuk meminimalkan bias. Tahap akhir penelitian berupa penyusunan sintesis komprehensif mengenai makna *hiatus* dalam perspektif hadis dan relevansinya bagi kehidupan Muslim modern.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini merupakan keluaran dari penggunaan metode tematik (*maudhū'ī*) terhadap hadis-hadis yang berkaitan dengan konsep hiatus atau jeda dalam kehidupan seorang Muslim. Dalam penelitian ini, pembahasan melibatkan interpretasi tematik terhadap hadis-hadis yang relevan dengan makna istirahat, jeda, dan pemulihan spiritual dalam Islam.

Tema utama yang diteliti dalam penelitian ini adalah makna dan penerapan hiatus dalam perspektif hadis. Untuk melacak tema-tema tersebut, dilakukan pencarian dengan kata kunci seperti istirahat, muhasabah, i'tikaf, 'uzlah, dan yang berkaitan dalam berbagai sumber digital seperti Maktabah Syamilah, Ensiklopedi Hadis, dan kitab-kitab induk hadis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hadis-hadis dengan kesatuan makna tematik (*wahdat al-ghayah*) tentang hiatus dapat dikelompokkan ke dalam tiga tema besar. Tiga tema ini kemudian dijabarkan menjadi beberapa subtema sebagaimana disajikan pada Tabel Berikut:

Tabel 1.
Klasifikasi Tema dan Subtema Hadis tentang Hiatus Beserta Sumber Datanya

No.	Kode Final	Data hadis
A	Pengertian dan Urgensi Hiatus	
1	Pengertian Hiatus a. Hiatus sebagai jeda untuk refleksi diri b. Hiatus sebagai bentuk untuk menjaga kesehatan jasmani dan rohani	a. Musnad Ahmad-4312 b. Muslim-1159
2	Urgensi Hiatus a. Memberi ruang untuk muhasabah b. Mencegah kelelahan mental dan spiritual c. Menghindari rasa bosan di setiap rutinitas	a. Bukhari-2641 b. Musnad Ahmad-6832 c. Ibnu hibban-4553
B	Cara penerapan Hiatus dalam kehidupan	
1	Menjauh sejenak dari rutinitas duniawi a. I'tikaf di Masjid b. Merefleksikan diri	a. Tirmidzi-803 b. Tirmidzi-2459
2	Mengatur waktu untuk istirahat a. Tidur yang cukup b. Menghindari kesibukan yang berlebihan	a. Abu daud-58 b. Ibnu majah-4107
3	Mengisi waktu hiatus dengan hal yang produktif a. Membaca (Kitab, buku, dan lain-lain) b. Meningkatkan value	a. Bukhari-6049 b. Muslim-2664
C	Manfaat dan Resiko Hiatus	
1	Manfaat Hiatus a. Menghilangkan kecemasan hati b. Menumbuhkan kembali semangat c. Memperdalam penghayatan terhadap makna hidup	a. Tirmidzi-2344 b. Ibnu hibban-11 c. Bukhari-6416
2	Resiko Hiatus a. Terjerumus dalam kemalasan b. Merasa nyaman dalam keterasingan dari masyarakat c. Mengabaikan peran sosial dan kewajiban	a. Muslim-776 b. Muslim-1561 c. Bukhari-5984

Ini merupakan hasil interpretasi terhadap kumpulan hadis yang telah dianalisis menggunakan metode tematik (*maudhu'i*), dengan fokus pada makna dan penerapan *hiatus* dalam kehidupan seorang Muslim. Hiatus dipahami sebagai jeda istirahat yang tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga mencakup aspek spiritual dan psikis. Konsep ini dirumuskan melalui penelusuran terhadap teks-teks hadis sebagai sumber ajaran Islam, yang kemudian dipadukan dengan pendekatan kontekstual serta analisis terhadap fenomena kehidupan modern yang menuntut keseimbangan antara produktivitas dan ketenangan batin. Pembahasan ini berupaya menunjukkan bahwa *hiatus* bukan sekadar kebutuhan manusiawi, melainkan bagian dari kearifan hidup yang juga diajarkan Rasulullah SAW. Adapun uraian pembahasan tersebut disajikan pada bagian berikut ini.

Makna dan Urgensi Hiatus dalam Perspektif Hadis

Konsep hiatus dalam Islam bukanlah sekadar jeda kosong tanpa tujuan, tetapi bagian dari ritme spiritual yang disusun untuk menjaga keseimbangan antara aktivitas fisik, mental, dan spiritual manusia. Hadis-hadis Nabi menunjukkan bahwa manusia tidak dituntut untuk bekerja, beribadah, atau beraktivitas secara terus-menerus tanpa batas, melainkan harus menempatkan diri pada pola hidup yang harmonis. Dalam riwayat tentang tiga sahabat yang ingin melakukan ibadah secara ekstrem, Rasulullah menegur mereka seraya menegaskan: “Aku berpuasa dan berbuka, aku salat dan aku tidur, dan aku menikahi wanita.” (Musnad Ahmad, no. 4312). Ungkapan ini bukan hanya kritik terhadap fanatisme ibadah, tetapi juga sebuah paradigma bahwa keseimbangan adalah bagian dari ibadah itu sendiri. Jeda dan istirahat bukan tanda kelemahan spiritual, melainkan mekanisme pemulih yang menjaga kualitas ibadah dan keberlanjutan komitmen seorang hamba (Rahmat, basri, putra, mulkiyan, wahyuni, casmini, 2022). Dengan demikian, makna hiatus menurut hadis memuat dimensi etika, kesehatan mental, dan spiritualitas yang saling bersinergi.

Urgensi hiatus semakin tampak jelas ketika dikaitkan dengan konsep muhasabah dalam ajaran Islam. Pesan Umar yang merujuk pada ajaran Nabi: “Hisablah dirimu sebelum kamu dihisab...” (Bukhari, no. 2641), mengisyaratkan bahwa refleksi diri memerlukan kondisi jiwa yang tenang, stabil, dan tidak terpecah oleh intensitas kesibukan harian. Aktivitas muhasabah membutuhkan ruang hening, alokasi waktu yang tidak dikejar target duniawi, dan kemampuan seseorang untuk berhenti sejenak dari rutinitasnya. Tanpa jeda, seseorang tidak dapat melihat dirinya secara objektif dan jernih (Asih, Arief, Fitri, 2025). Dalam konteks ini, hiatus menjadi sarana fungsional untuk menyadarkan manusia akan perjalanan batinnya, mengevaluasi motif-motif amal, serta menyegarkan kembali hubungan vertikalnya dengan Allah. Oleh karena itu, hadis-hadis tentang muhasabah menunjukkan bahwa jeda bukanlah pasivitas, melainkan proses internalisasi nilai.

Selain itu, hadis (Ibnu Majah no. 393) yang berpesan: “Tafarragh li ‘ibadati luangkanlah waktu untuk beribadah kepada-Ku” memberikan penegasan penting mengenai kualitas ruang kosong dalam Islam. Kata *tafarragh* bukan berarti sekadar menyisakan waktu sisa di antara kesibukan, tetapi secara sengaja *membebaskan* diri dari tuntutan dunia untuk fokus pada kedekatan spiritual. Ini menunjukkan bahwa Islam memandang jeda sebagai waktu khusus yang memiliki nilai ibadah, bukan sekadar interval antara aktivitas. Ruang

kosong yang dimaksud bersifat terarah, berstruktur, dan diarahkan untuk memperbaharui energi spiritual. Dengan demikian, perintah ini membantu membentuk pola hidup yang tidak hanya produktif secara duniawi, tetapi juga terjaga secara ruhani.

Jika seluruh hadis dalam tabel inventarisasi diamati, terlihat pola konsisten bahwa Nabi memaknai jeda sebagai bagian dari desain hidup yang seimbang dan berkelanjutan. Jeda dalam hadis bukan sekadar fungsi biologis, tetapi mencakup pemulihan kesadaran, penguatan mental, serta pembentukan ritme hidup yang menghindarkan seseorang dari ekstremitas. Jeda menghadirkan ruang bagi manusia untuk kembali pada pusat spiritualnya, menata ulang niat, dan menyiapkan dirinya untuk aktivitas berikutnya. Dengan demikian, hiatus menurut hadis merupakan ritme spiritual yang aktif, restoratif, dan terintegrasi dalam seluruh dimensi kehidupan Muslim (Syahputri, n.d.).

Implementasi Hiatus dalam Kehidupan Muslim: Model Praktik Nabi

Implementasi hiatus dalam kehidupan Rasulullah terlihat jelas dalam berbagai praktik sehari-hari yang bersifat fisik, spiritual, dan sosial. Salah satu bentuk paling eksplisit adalah i'tikaf, yaitu praktik penyendiran spiritual yang secara rutin dilakukan Nabi pada bulan Ramadan. Dalam riwayat (Tirmidzi no. 803), dijelaskan bahwa Nabi ber-i'tikaf terutama pada sepuluh malam terakhir. I'tikaf bukan sekadar tinggal di masjid, tetapi bentuk “pemisahan diri terarah” untuk memperdalam koneksi dengan Allah, membersihkan hati dari beban sosial, dan menenangkan pikiran dari hiruk-pikuk dunia. Praktik ini menunjukkan bahwa penarikan diri bukan tanda menghindari masalah, tetapi strategi spiritual untuk memperkuat kesiapan batin sebelum kembali menghadapi tanggung jawab sosial. Di sinilah terlihat bahwa hiatus memiliki akar historis yang kuat dalam sunnah Nabi.

Ritme tidur Nabi juga merupakan bagian dari pola hiatus yang sehat dan terstruktur. Nabi menganjurkan qailulah (tidur siang), tidur setelah Isya, serta melarang begadang tanpa kebutuhan yang mendesak. Pola ini tidak hanya menyeimbangkan energi tubuh, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme pencegah kelelahan mental dan emosional (Dian et al., 2024). Sunnah tidur Nabi dapat dipahami sebagai upaya pengelolaan energi dan waktu, yang memberi ruang bagi pemulihan tubuh sehingga tidak terkuras dalam jangka panjang. Dalam dunia modern yang penuh tekanan, pola-pola ini menunjukkan relevansi yang signifikan sebagai contoh manajemen diri yang telah dicontohkan sejak masa Rasulullah.

Hiatus dalam kehidupan Rasulullah tidak selalu berbentuk penyendiran panjang seperti i'tikaf. Banyak riwayat menunjukkan bahwa Nabi secara rutin menyisihkan waktu untuk tafakkur, membaca Al-Qur'an, memperbaiki niat, berdzikir pagi-sore, dan melakukan renungan setelah Subuh. Kegiatan-kegiatan ringan namun penuh makna ini menunjukkan bahwa jeda spiritual dapat bersifat singkat, fleksibel, dan sesuai kebutuhan (Nadirah & Ariff, 2025). Pada saat menghadapi masalah umat, Nabi sering mengambil waktu untuk menenangkan diri dan menata kembali sikap batin sebelum membuat keputusan penting. Ini merupakan contoh bahwa jeda singkat pun mampu memberikan kejernihan yang mendalam.

Jika seluruh hadis dalam tabel diamati, terlihat bahwa Nabi mengatur hidupnya melalui pola “gelombang aktivitas”: fase intensitas sosial yang tinggi selalu diimbangi

dengan fase penyendiran, refleksi, atau istirahat. Pola ini menunjukkan bahwa keseimbangan hidup tidak terjadi secara kebetulan, melainkan hasil kesadaran spiritual yang terencana (Mustaqim & Mustaqim, 2023). Nabi tidak membiarkan dirinya terjebak dalam lingkaran kelelahan, tetapi selalu menyediakan ruang untuk pemulihan. Ini juga membuktikan bahwa hiatus bukan hanya fenomena modern, tetapi sudah menjadi strategi psikologis dan spiritual yang dicontohkan sejak masa kerasulan.

Dengan demikian, implementasi hiatus dalam kehidupan Nabi dapat dipahami sebagai sistem ritme spiritual yang berulang: penyendiran, penguatan batin lalu kembali ke aktivitas sosial. Pola ini menunjukkan bahwa jeda bukan saat berhenti dari tanggung jawab, tetapi momen untuk memperbarui kekuatan sebelum menjalankan amanah berikutnya. Konsep ini sangat aplikatif bagi umat Islam di era modern yang penuh distraksi, tekanan pekerjaan, dan tuntutan sosial yang tak henti. Hiatus ala Nabi memberikan model praktis yang menyeimbangkan produktivitas dan ketenangan batin.

Dampak Hiatus terhadap Kesehatan Spiritual dan Kehidupan Modern

Hadis Nabi mengaitkan kondisi spiritual seseorang secara langsung dengan kesehatan psikis dan kualitas interaksi sosialnya. Dalam hadis (Tirmidzi no. 2344), Nabi menyebutkan bahwa mukmin terbaik adalah yang paling bermanfaat dan paling mampu berinteraksi dengan masyarakat. Pernyataan ini menunjukkan bahwa spiritualitas tidak hanya diukur dari intensitas ibadah, tetapi dari kemampuan menjaga ketenangan batin, kesabaran, dan stabilitas emosi ketika hidup bersama orang lain (Fitra, 2025). Dengan demikian, kesehatan spiritual menurut hadis mencakup keseimbangan antara kedekatan dengan Allah dan kualitas hubungan sosial. Ketika seseorang mengalami kelelahan emosional atau mental, relasinya dengan sesama sering ikut terganggu. Karena itu, kebutuhan akan jeda tidak hanya bersifat rohani, tetapi berfungsi memulihkan kapasitas emosional seorang hamba dalam menjalankan kehidupan sehari-hari.

Hiatus memainkan peran signifikan dalam menjaga stabilitas batin tersebut. Dalam teori psikologi modern, jeda dapat memulihkan fungsi kognitif seperti konsentrasi dan daya ingat, menurunkan hormon stres (kortisol), memperbaiki kualitas tidur, serta meningkatkan kreativitas dan kemampuan mengambil keputusan (Fadillah, 2024). Menariknya, nilai-nilai ini sejajar dengan prinsip-prinsip yang diajarkan dalam hadis. Sunnah Rasulullah yang mempraktikkan istirahat teratur, waktu hening, kontemplasi, dan pola tidur sehat secara ilmiah terbukti membawa dampak positif bagi kesehatan psikis. Ini memperlihatkan bahwa konsep hiatus dalam hadis tidak hanya bernilai teologis, tetapi sangat relevan untuk menjawab tantangan kesehatan mental di era modern. Dengan kata lain, sunnah Nabi dan temuan ilmiah saling menguatkan bahwa jeda merupakan kebutuhan biologis sekaligus spiritual.

Namun, hadis juga memberi rambu yang tegas agar hiatus tidak berubah menjadi pelarian dari tanggung jawab atau bahkan menjadi bentuk kemalasan. Dalam berbagai riwayat, Nabi mengecam pengasingan diri yang tidak terarah, seperti menjauh dari masyarakat tanpa tujuan atau meninggalkan kewajiban sosial. Nabi menegaskan bahwa sebaik-baik manusia adalah yang hadir dan memberikan manfaat kepada lingkungannya.

Karena itu, jeda dalam Islam bukanlah “melarikan diri dari dunia”, tetapi “memberi ruang untuk memperbaiki diri agar kembali lebih kuat”. Hiatus dianggap sah dan bernilai ibadah apabila memenuhi prinsip-prinsip berikut: (1) menambah kekuatan spiritual dan keimanan, (2) memulihkan kesehatan fisik dan psikis secara seimbang, (3) memperbaiki kualitas hubungan sosial melalui hati yang lebih jernih, dan (4) meningkatkan kualitas ibadah baik secara lahir maupun batin. Tanpa empat unsur ini, jeda hanya menjadi aktivitas kosong yang tidak produktif secara spiritual.

Praktik jeda yang dilakukan Nabi merupakan model paling seimbang antara kontemplasi dan keterlibatan sosial. Rasulullah dikenal sebagai sosok yang memiliki intensitas aktivitas publik yang tinggi, namun tetap menjaga momen-momen privat untuk refleksi, dzikir, dan penyembuhan batin. Keseimbangan inilah yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan modern yang cenderung bergerak cepat, menuntut respons terus-menerus, dan memicu stres kronis pada banyak orang. Hiatus yang dirancang berdasarkan panduan hadis memberikan jalan tengah yang proporsional: manusia tetap produktif tanpa kehilangan kedalaman batin, tetap aktif tanpa kehilangan ketenangan spiritual, dan tetap terlibat dalam masyarakat tanpa mengabaikan kebutuhan diri sendiri. Dengan demikian, hiatus ala Nabi menjadi fondasi penting bagi kesejahteraan spiritual dan psikologis umat Islam pada era kontemporer.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis tematik terhadap hadis-hadis sahih yang terkait dengan jeda, ritme hidup, dan mekanisme pemulihan diri dalam kehidupan Nabi Muhammad SAW, penelitian ini menyimpulkan bahwa hiatus dalam perspektif hadis merupakan strategi regulatif yang terstruktur, bukan sekadar berhenti dari aktivitas atau pelarian dari tanggung jawab. Jeda dalam sunnah Nabi menggabungkan dimensi spiritual, fisik, kognitif, dan sosial sebagai satu sistem keseimbangan hidup.

Pertama, dari sisi makna dan urgensi, hadis menunjukkan bahwa jeda merupakan bagian dari moderasi hidup (*tawassuth*), menjaga kejernihan jiwa, serta memastikan keberlanjutan kualitas ibadah. Jeda dipahami sebagai sarana muhasabah, reorientasi batin, dan penataan kembali motivasi spiritual. Kedua, terkait implementasi, hadis-hadis tentang *i'tikaf*, *qailūlah*, pengaturan waktu tidur, *tafakkur*, dan penyendirian terarah memperlihatkan pola ritmis hidup Nabi yang selalu menyeimbangkan aktivitas publik dengan ruang hening. Praktik-praktik ini menunjukkan bahwa Rasulullah menerapkan model hiatus yang proporsional: pengosongan diri, penguatan batin lalu kembali beraktivitas. Ketiga, dari sisi manfaat dan risiko, penelitian ini menemukan bahwa hiatus memberikan dampak signifikan pada ketenangan hati, kejernihan pikiran, dan kekuatan spiritual. Namun, jeda yang tidak terarah berpotensi berubah menjadi kemalasan, keterasingan sosial, dan pengabaian peran. Karena itu, hadis memberikan batasan etis agar jeda tetap berorientasi pada pemulihan yang produktif.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa konsep hiatus dalam hadis membentuk sebuah model *holistic recovery* yang sangat relevan bagi umat Islam modern

menghadapi tekanan psikologis, ritme digital yang cepat, dan budaya hiper-produktivitas. Sunnah Nabi menawarkan kerangka regulatif yang seimbang antara produktivitas dan kedalaman spiritual, yang dapat menjadi landasan bagi pengembangan manajemen diri dan kesehatan mental dalam konteks kontemporer.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, R. (2024). *Systematic Literature Review Peran Spiritualitas Islam dalam Meningkatkan Kesehatan Mental dan Kesejahteraan : Tinjauan Literatur Sistematis*. 1(2), 92–111.
- Asih, Arief, Fitri, K. (2025). *Spiritualitas Islam sebagai Faktor Protektif Kesehatan Mental: Tinjauan Interdisipliner dalam Perspektif Pendidikan Agama dan Psikologi Klinis Zwesty Kendah Asih, Arief Sukino, Fitri Sukmawati Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Pontianak, Indonesia*. 5(2), 895–908.
- Bagis, F., & Adawiyah, W. R. (2024). *Exploring Islamic Spiritual Well-Being : Conceptualization and Validation of a Measurement Scale*. 7.
- Baidan, N., & Aziz, E. (2016). *Metodologi khusus penelitian tafsir*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Darmanah, G. (2019). *Metodologi Penelitian* (1st ed.). Lampung Selatan: CV. Hira Tech.
- Dian, A., Reskido, P., Sutra, S. D., Oksanda, E., & Nashori, F. (2024). *Regulasi Emosi dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Muslim Emotion Regulation and Psychological Well-Being of Muslim College Student*. 9(2), 57–68. <https://doi.org/10.47399/jpi.v9i2.206>
- Fadillah, Z. I. (2024). *Pentingnya istirahat terhadap pemulihan fisik dan mental atlet*. 2(1), 1–7.
- Fauziyah, Azaria, Khainuddin, K. (2024). *Konsep pemikiran tazkiyatun nafs oleh ibnu taimiyah dan relevansinya dengan pendidikan karakter*. 8(2), 159–169.
- Fitra, A. A. (2025). *Kesehatan Mental dan Spiritualitas : Bagaimana Konsep Al-Qur ' an Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer ?* 4(1), 115–130.
- Kibtiyah, M., Zakia, A., Faylasufa, H. N., Nur, A., & Ilman, A. Z. (2024). *Aplikasi tazkiyatun nafs dalam psikoterapi islam I**. <https://doi.org/10.14421/hisbah.202>
- Munif, B., Poeranto, S., & Utami, Y. W. (2019). *Effects of Islamic Spiritual Mindfulness on Stress among Nursing Students*. 9(1), 69–77. <https://doi.org/10.14710/nmjn.v9i1.22253>
- Mustaqim, D. Al, & Mustaqim, D. Al. (2023). *Transformasi Diri : Membangun Keseimbangan Mental dan Spiritual Melalui Proses Islah*. 4(2), 120–134.
- Nadirah, S., & Ariff, Z. (2025). *Integrating Cognitive Behavioral Therapy with Islamic Principles to Foster Psychological and Spiritual Well-Being*. 52(2), 118–125. <https://doi.org/10.22146/jpsi.102133>
- Rahmat, basri, putra, mulkiyan, wahyuni, casmini, K. (2022). *The Influenced Factors Of*

Spiritual Well-Being : 2(1), 43–58. <https://doi.org/10.35719/sjigc.v2i1.23>

Ramadani, S. K., & Ubaidillah, R. (2024). Historiografi Hadis Di Irak: Periwat-Periwat Hadis di Irak. *Fiqhul Hadits: Jurnal Kajian Hadits Dan Hukum Islam*, 2(1), 1–14.

Syahputri, N. (n.d.). *Spirituality and psychological well-being of students affected by pandemic covid-19 in banda aceh*. 000.

Aḥmad Ibn Ḥanbal, *Musnad Al-Imām Aḥmad Ibn Ḥanbal*, ed. Aḥmad Muḥammad Syākir, vol. 4 (Kairo: Dār al-Ḥadīṣ, 1995).

Abū ‘Abdillāh Muḥammad ibn Ismā‘īl ibn Ibrāhīm ibn al-Mugīrah al-Ju‘fiy al-Bukhāriy, *Al-Jāmi‘ al-Musnad al-Ṣaḥīḥ al-Mukhtaṣar min Umūr Rasūl Allāh Ṣallā Allāh ‘alaiḥ wasallam wa Sunaniḥ wa Ayyāmih*, ed. Muḥammad Zuhair ibn Nāṣir al-Nāṣir, vol. 3 (Dār Ṭauq al-Najāt, 1422).

Muḥammad Ibn Ḥibbān, *Al-Iḥsān Fī Taqrīb Ṣaḥīḥ Ibn Ḥibbān*, ed. Syu‘aib al-Arna‘ūt, vol. 2 (Beirut: Mu’assasah al-Risālah, 1988).

Abū ‘Īsā Muḥammad ibn ‘Īsā ibn Saurah ibn Mūsā al-Ḍaḥḥak al-Tirmiziyy, *Al-Jāmi‘ Al-Kabīr (Sunan Al-Tirmiziyy)*, ed. Basysyār ‘Awad Ma‘rūf, vol. 3 (Beirut: Dār al-Garb al-Islāmiyy, 1996).

Muslim Ibn al-Ḥajjāj, *Al-Musnad Al-Ṣaḥīḥ Al-Mukhtaṣar Bi Naql Al-‘Adl ‘an Al-‘Adl Ilā Rasūl Allāh Ṣallā Allāh ‘alaiḥ Wasallam*, ed. Muḥammad Fu’ād ‘Abd al-Bāqī, vol.4 (Dār Iḥyā’ al-Turās al-‘Arabiyy, 1955).