Panrita
Journal of Islamic Studies

Pengelolaan Waktu dalam QS. Al-'Ashr dan QS. Al-Insyirah [94]: 7 sebagai Respons terhadap Distraksi Digital: Analisis Teori Double Movement Fazlur Rahman

Nurafifah Tul Ummi, Lidia Prastika

Ma'had Aly As'adiyah Sengkang, Sulawesi Selatan, Indonesia

Email: ifharusdi7@gmail.com lidiaprastika02@gmail.com

Abstrak: Distraksi digital menjadi tantangan utama dalam pengelolaan waktu masyarakat modern, ketika notifikasi, media sosial, dan hiburan daring terus berebut perhatian. Penelitian ini bertujuan menganalisis konsep pengelolaan waktu dalam QS. Al-'Ashr dan QS. Al-Insyirah [94]: 7 serta merumuskan relevansinya sebagai respons terhadap distraksi digital melalui teori double movement Fazlur Rahman. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif berjenis studi kepustakaan dengan analisis hermeneutika dua gerakan. Sumber primer meliputi *Tafsir Al-Mishbah* karya M. Quraish Shihab dan *At-Tahrir wa at-Tanwir* karya Ibnu 'Asyur, sedangkan sumber sekunder berupa jurnal ilmiah dan laporan survei perilaku penggunaan internet. Pada gerakan pertama, kedua surah dibaca dalam konteks historis dan kebahasaannya untuk menemukan prinsip moral universal. Hasilnya, QS. Al-'Ashr menegaskan bahwa waktu bersifat netral dan menjadi modal utama manusia, sehingga kerugian muncul ketika waktu dibiarkan kosong atau diisi hal negatif. QS. Al-Insyirah [94]: 7 menekankan kesinambungan aktivitas, yaitu peralihan yang sungguh-sungguh dari satu pekerjaan bermakna ke pekerjaan bermakna lainnya. Pada gerakan kedua, prinsip tersebut diterjemahkan menjadi strategi konkret, yaitu audit penggunaan gawai, perencanaan prioritas, aturan transisi antartugas, pengendalian lingkungan digital, penjagaan waktu ibadah, serta penguatan niat dan akuntabilitas sosial. Penelitian ini menunjukkan bahwa pengelolaan waktu dalam perspektif Al-Qur'an bukan sekadar teknik efisiensi, melainkan praktik moral yang berpijak pada kesadaran akan amanah waktu.

Kata Kunci: *tafsir al-mishbah, tafsir at-tahrir wa at-tanwir,* ideal moral**,** double movement, fazlur rahman.

Pendahuluan

Kemajuan teknologi digital menggeser cara manusia memperlakukan waktu. Ruang digital kini bucan lagi pelengkap,

melainkan bagian tetap dari keseharian. Survei APJII 2026 mencatat 235,26 juta pengguna internet di Indonesia dengan penetrasi 81,72%, dan kelompok terbesar responden, yakni 43,4%, mengakses internet empat hingga enam jam setiap hari. Pada media sosial, 82,8% pengguna menghabiskan satu hingga tiga jam per hari. Intensitas semacam ini tidak otomatis bermasalah, tetapi menjadi persoalan ketika waktu terserap tanpa tujuan dan perhatian terus berpindah dari satu rangsangan ke rangsangan lain.[1]

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa persoalan itu nyata. Kajian pada mahasiswa menemukan bahwa doomscrolling berhubungan positif dengan prokrastinasi akademik. Di sisi lain, penelitian lain menyimpulkan bahwa media sosial berdampak ganda, yakni menjadi sumber gangguan konsentrasi dan manajemen waktu sekaligus sarana kolaborasi dan akses referensi, sehingga hasilnya sangat bergantung pada literasi digital dan regulasi diri pengguna. Temuan ini menunjukkan bahwa yang dibutuhkan bukan penolakan terhadap teknologi, melainkan kerangka nilai yang menuntun cara memanfaatkannya.

Dalam tradisi Islam, waktu dipandang sebagai amanah, bukan sekadar satuan hitung. QS. Al-'Ashr membuka dengan sumpah demi waktu. Shihab menjelaskan bahwa sumpah ini membantah anggapan masyarakat Arab tentang "waktu sial" dan "waktu baik": waktu bersifat netral, dan yang menentukan akhir suatu pekerjaan adalah baik buruknya usaha manusia. QS. Al-Insyirah [94]: 7 melengkapinya dengan perintah agar orang yang telah menyelesaikan satu pekerjaan segera bersungguh-sungguh dalam pekerjaan berikutnya, yang oleh Shihab dipahami sebagai petunjuk bahwa seorang Muslim tidak menyia-nyiakan waktunya. Kedua

[1] Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), Survei Penetrasi Internet dan Perilaku Penggunaan Internet Indonesia 2026 (Jakarta: APJII, 2026), https://survei.apjii.or.id/; sebagaimana dilaporkan dalam "Warga RI Mayoritas Akses Internet 4–6 Jam Sehari, Penggunaan Wi-Fi Meningkat 2026," Bisnis.com, 22 Juni 2026, https://teknologi.bisnis.com/read/20260622/101/1982422/warga-ri-mayoritas-akses-internet-4-6-jam-sehari-penggunaan-wi-fi-meningkat-2026.

surah ini menyediakan landasan nilai tentang apa itu waktu dan bagaimana semestinya ia diisi.[2]

Kajian tentang pengelolaan waktu dalam Al-Qur'an sebenarnya sudah ada. Suhada merumuskan empat pilar manajemen waktu dalam QS. Al-'Ashr dan menghubungkannya dengan slow living di era digital. Wahyuni mengaitkan penafsiran Hasbi Ash-Shiddieqy tentang waktu dengan digital detox pada remaja. Penelitian lain menguji strategi manajemen waktu berbasis QS. Al-Insyirah ayat 7–8 pada mahasiswa tingkat akhir. Ketiganya memberi pijakan penting, tetapi umumnya mengkaji satu surah atau satu kelompok ayat, dan belum menjadikan kerangka hermeneutika tertentu sebagai jembatan eksplisit antara konteks turunnya ayat dan tantangan digital masa kini.

Kerangka tersebut ditawarkan oleh hermeneutika double movement Fazlur Rahman. Metode ini termasuk yang banyak dipakai sarjana Muslim Indonesia dalam penelitian mereka. Penerapannya pun meluas ke isu kontemporer. Misalnya, kajian atas ayat-ayat body shaming memakai teori ini untuk menerapkan implikasi dan ideal moralnya dalam kehidupan masa kini, sedangkan kajian atas QS. Al-Mujadalah [58]: 11 menarik nilai moral universal ayat itu hingga ke kebutuhan akan kesetaraan pendidikan di era digital. Namun, berdasarkan penelusuran awal penulis, belum ditemukan penelitian yang memakai double movement untuk membaca QS. Al-'Ashr dan QS. Al-Insyirah [94]: 7 secara bersama sebagai respons terhadap distraksi digital. Di situlah artikel ini menempatkan kontribusinya.

Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini menjawab tiga pertanyaan: (1) bagaimana gerakan pertama double movement memaknai pengelolaan waktu dalam QS. Al-'Ashr dan QS. Al-Insyirah [94]: 7 berdasarkan konteks historis, kebahasaan, dan prinsip moralnya; (2) bagaimana gerakan kedua menerjemahkan prinsip tersebut sebagai respons terhadap distraksi digital; dan (3)

[2] M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah* (Tangerang Selatan: Pusat Studi Al-Qur'an, 2023), tafsir QS. Al-'Ashr [103]: 1–2.

bagaimana ideal moral kedua surah dirumuskan menjadi strategi konkret pengelolaan waktu. Sejalan dengan itu, penelitian ini bertujuan menganalisis makna pengelolaan waktu dalam kedua surah, menjelaskan penerapannya pada konteks digital, dan merumuskan strategi aplikatif yang berakar pada nilai Qur'ani. Hasilnya diharapkan memperkaya kajian tafsir kontekstual dan memberi arah praktis bagi pengelolaan waktu di era digital.[3]

Metode Penelitian

Penelitian ini berjenis kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (library research) dan bersifat deskriptif-analitis. Kerangka analisisnya adalah hermeneutika double movement Fazlur Rahman, yaitu penafsiran Al-Qur'an dalam dua gerakan: dari situasi kini menuju konteks turunnya ayat, lalu kembali ke situasi kini. Kerangka ini dipilih karena menuntut pembacaan atas konteks historis ayat sekaligus penerapannya pada persoalan kontemporer, sehingga sesuai dengan tujuan penelitian, yakni menghubungkan nilai pengelolaan waktu dalam Al-Qur'an dengan distraksi digital.

Sumber data primer meliputi QS. Al-'Asr dan QS. Al-Insyirah [94]: 7, *Tafsir Al-Mishbah* karya M. Quraish Shihab, *At-Tahrir wa at-Tanwir* karya Ibnu 'Asyur, serta karya Fazlur Rahman, terutama *Islam and Modernity*. Sumber sekunder berupa artikel jurnal tentang double movement, manajemen waktu, dan distraksi digital, serta laporan survei perilaku penggunaan internet Indonesia yang dirilis APJII pada 2026. Data dikumpulkan melalui dokumentasi, yakni membaca, mencatat, dan mengelompokkan bahan sesuai fokus penelitian.[4]

---

[3] Muhammad Labib Syauqi, *"Hermeneutika Double Movement* Fazlur Rahman *dan Signifikansinya terhadap Penafsiran Kontekstual Al-Qur'an,"* Rausyan Fikr: Jurnal Ilmu Studi Ushuluddin dan Filsafat 18, no. 2 (2022): 189–215, https://doi.org/10.24239/rsy.v18i2.977.

[4] Fazlur Rahman, *Islam and Modernity: Transformation of an Intellectual Tradition* (Chicago: University of Chicago Press, 1982), 5–7.

Analisis dilakukan dalam tiga tahap. Pada gerakan pertama, penulis menelaah makna kebahasaan dan latar historis kedua surah melalui kedua tafsir, lalu menggeneralisasi jawaban yang spesifik menjadi prinsip moral-sosial yang bersifat umum. Pada gerakan kedua, prinsip itu ditempatkan pada situasi kontemporer yang dibaca melalui data penggunaan internet dan hasil penelitian tentang distraksi digital. Pada tahap ketiga, penulis menerjemahkan ideal moral tersebut menjadi strategi konkret pengelolaan waktu. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, yaitu membandingkan penafsiran kedua tafsir dan memeriksa kesesuaian temuan dengan literatur ilmiah yang relevan.

Pembahasan

Landasan Teoritis: Manajemen Waktu dan Distraksi Digital

1. *Konsep dan Dimensi Manajemen Waktu*

Manajemen waktu didefinisikan dengan beragam cara. Claessens dkk., setelah meninjau literatur yang ada, merumuskannya sebagai perilaku yang bertujuan memakai waktu secara efektif ketika menjalankan aktivitas berorientasi tujuan. Perilaku itu dibagi menjadi tiga jenis: penilaian waktu (memperkirakan lama suatu pekerjaan dan menyadari waktu yang telah berlalu), perencanaan (menetapkan tujuan, menyusun prioritas, dan membuat daftar tugas), serta pemantauan (menilai kemajuan). Tinjauan atas 32 studi empiris sepanjang 1982–2004 menunjukkan bahwa perilaku manajemen waktu berhubungan positif dengan persepsi kendali atas waktu, kepuasan kerja, dan kesehatan, serta berhubungan negatif dengan stres, sedangkan hubungannya dengan kinerja kerja dan akademik belum jelas. Para peninjau mencatat bahwa definisi dan pengukuran manajemen waktu bervariasi dan banyak studi hanya berupa survei potong

lintang berbasis laporan diri. Karena itu, temuan tentang manfaatnya perlu dibaca hati-hati.[5]

Di Indonesia, penelitian lebih banyak mengaitkan manajemen waktu dengan prokrastinasi. Studi pada mahasiswa menemukan bahwa semakin baik kemampuan mengelola waktu, semakin rendah prokrastinasi akademiknya. Penelitian pada mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Muhammadiyah Purworejo juga menunjukkan bahwa manajemen waktu dan intensitas penggunaan media sosial berpengaruh secara simultan terhadap prokrastinasi akademik, dengan kontribusi 39,5%.

2. Distraksi Digital dan Fragmentasi Perhatian

Distraksi digital dalam tulisan ini dipahami sebagai gangguan perhatian dari tugas utama oleh perangkat, notifikasi, dan platform daring. Salah satu rujukan klasik adalah penelitian lapangan Gloria Mark tentang pekerjaan yang terfragmentasi. Para informannya rata-rata hanya sekitar dua menit memakai satu perangkat sebelum berpindah atau terinterupsi. Pekerjaan yang terinterupsi rata-rata baru dilanjutkan setelah 23 menit 15 detik, dan 81,9% di antaranya dilanjutkan pada hari yang sama. Angka ini perlu dibaca tepat: selang waktu tersebut mencakup waktu menangani interupsi dan mengerjakan pekerjaan lain sebelum kembali, sehingga bukan waktu menganggur. Dalam eksperimen laboratorium, peserta yang diinterupsi menyelesaikan tugas lebih cepat tanpa penurunan kualitas, tetapi melaporkan stres, frustrasi, usaha, dan tekanan waktu yang lebih tinggi. Dengan kata lain, biaya distraksi tidak selalu tampak pada hasil kerja, tetapi pada beban psikologis yang menyertainya.[6]

---

[5] Bernadette J. C. Claessens, Wendelien van Eerde, Christel G. Rutte, dan Robert A. Roe, "*A Review of the Time Management Literature,*" Personnel Review 36, no. 2 (2007): 255–276, https://doi.org/10.1108/00483480710726136.

[6] Gloria Mark, Daniela Gudith, dan Ulrich Klocke, "*The Cost of Interrupted Work: More Speed and Stress,*" dalam Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems (CHI '08) (New York: ACM, 2008), 107–110, https://doi.org/10.1145/1357054.1357072.

Perangkat sendiri dapat menjadi gangguan tanpa berbunyi. Dua eksperimen Ward dkk. menunjukkan bahwa sekadar kehadiran ponsel pribadi mengurangi kapasitas kognitif yang tersedia, bahkan ketika orang berhasil menahan diri untuk tidak mengeceknya. Biaya kognitif ini paling besar pada mereka yang paling bergantung pada ponsel. [7]

Pada konteks mahasiswa Indonesia, temuan serupa muncul. Doomscrolling berhubungan positif dengan prokrastinasi akademik. Media sosial juga berdampak ganda: mengganggu konsentrasi dan manajemen waktu, tetapi sekaligus menjadi alat kolaborasi dan akses referensi, sehingga hasilnya bergantung pada literasi digital dan regulasi diri. Penelitian pada mahasiswa Pendidikan Akuntansi menemukan bahwa adiksi media sosial dan efikasi diri secara simultan memengaruhi prokrastinasi akademik dengan kontribusi 52,3%, meskipun sebagian penelitian lain tidak menemukan pengaruh signifikan dari adiksi media sosial. Perbedaan hasil ini menegaskan bahwa distraksi digital bukan sebab tunggal, melainkan berinteraksi dengan kemampuan pengendalian diri.

Dari kajian di atas, tantangan digital paling nyata pada tiga dimensi manajemen waktu. Kesadaran akan waktu (penilaian) melemah karena durasi di layar jarang terasa. Perencanaan terganggu karena perhatian terpecah oleh notifikasi dan perpindahan antaraplikasi. Pemantauan kemajuan mudah tergeser oleh kebiasaan menggulir. Persoalan ini juga tidak semata teknis, karena hasil penelitian menunjukkan peran regulasi diri dan literasi digital. Di titik inilah pembacaan atas QS. Al-'Ashr dan QS. Al-Insyirah [94]: 7 menjadi relevan: kedua surah itu tidak berbicara

---

[7] Adrian F. Ward, Kristen Duke, Ayelet Gneezy, dan Maarten W. Bos, "*Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity*," Journal of the Association for Consumer Research 2, no. 2 (2017): 140–154, https://doi.org/10.1086/691462.

tentang teknik, melainkan tentang nilai waktu dan sikap batin dalam mengisinya.

Teori Double Movement Fazlur Rahman

1. *Biografi Fazlur Rahman*

Fazlur Rahman lahir pada 21 September 1919 di distrik Hazara, wilayah yang kini berada di Pakistan. Ia berasal dari keluarga Malak, dan ayahnya, Mawlana Shihab al-Din, adalah lulusan Dar al-Ulum Deoband. Pendidikan awal di bawah bimbingan ayahnya memberinya landasan kuat dalam tradisi keilmuan Deobandi sekaligus apresiasi yang bertahan terhadap pemikiran Barat. Perpaduan latar ini dapat dilihat sebagai akar sikap intelektualnya yang kelak berusaha menimbang tradisi dan modernitas secara bersamaan.[8]

Setelah meraih gelar master bahasa Arab dari Punjab University, Lahore, pada 1942, ia berangkat ke Inggris untuk mempelajari filsafat Islam di Oxford. Di sana ia menulis disertasi tentang psikologi Ibnu Sina. Gelar doktornya diperoleh pada awal 1950-an, dan sumber yang berbeda menyebut 1950 atau 1951. Ia kemudian mengajar filsafat Persia dan filsafat Islam di Universitas Durham pada 1950–1958 lalu bergabung dengan Institute of Islamic Studies, McGill University, Kanada. Pada awal 1960-an ia kembali ke Pakistan dan memimpin Central Institute of Islamic Research dari 1961 hingga 1968, meskipun sebagian sumber menyebut jabatan itu dimulai pada 1962. Ia mengundurkan diri dari lembaga tersebut pada 1968. Masa kepemimpinannya diwarnai kritik luas terhadap pandangan-pandangannya.

Setelah meninggalkan Pakistan, Rahman mengajar di University of Chicago selama sekitar dua dekade. Ia wafat pada 26 Juli 1988 di Chicago akibat komplikasi pasca operasi jantung, ketika

[8] Earle H. Waugh dan Frederick M. Denny (eds.), The Shaping of an American Islamic Discourse: "*A Memorial to Fazlur Rahman*" (Atlanta: Scholars Press, 1998).

menjabat Harold H.[9] Swift Distinguished Service Professor of Islamic Thought. Karya-karyanya antara lain *Prophecy in Islam (1958), Avicenna's De Anima (1959), Islamic Methodology in History (1965), Islam (1966), The Philosophy of Mulla Sadra (1975), Major Themes of the Qur'an (1980), dan Islam and Modernity (1982).* Buku yang terakhir disebut diselesaikan pada 1978 dan diterbitkan pada 1982. Dalam karya-karya tersebut, Rahman mengajukan kritik tajam terhadap kegagalan modernisme Islam, dan dari kegelisahan itulah metode double movement dirumuskan.

2. *Teori Double Movement*

Metode double movement lahir dari keprihatinan Rahman terhadap jarak antara teks suci dan kehidupan umat. Ia menyadari adanya jurang lebar yang membuat teks-teks suci Islam kehilangan relevansi praktis dalam kehidupan kontemporer, dan hermeneutika dipilihnya sebagai jembatan antara teks dan realitas. Bagi Rahman, Al-Qur'an memiliki relevansi moral dan sosial yang universal, tetapi relevansi itu hanya dapat terwujud bila penafsiran melampaui pendekatan literal. Karena itu, misi utama double movement adalah menemukan ideal moral Al-Qur'an, bukan sekadar ketentuan hukum spesifiknya.[10]

Rahman sendiri merumuskan penafsiran sebagai proses dua gerakan, yaitu dari situasi sekarang ke masa Al-Qur'an diturunkan, lalu kembali lagi ke masa kini.[11] Gerakan pertama bertolak dari posisi pembaca menuju konteks historis teks untuk menyaring prinsip moral yang mendasarinya, sedangkan gerakan kedua

---

[9] Mumtaz Ahmad, "In Memoriam: Professor Fazlur Rahman (1332-1408 AH/1919-1988 AC)," *The American Journal of Islamic Social Sciences* 5, no. 1 (1988): 1, https://www.ajis.org/index.php/ajiss/article/view/2875.

[10] Fazlur Rahman, *Major Themes of the Qur'an* (Chicago: Bibliotheca Islamica, 1980), bagian pengantar tentang pendekatan terhadap Al-Qur'an; lihat juga Rahman, *Islam and Modernity*, 20.

[11] Fazlur Rahman, *Islam and Modernity: Transformation of an Intellectual Tradition* (Chicago: University of Chicago Press, 1982), 5-7.

kembali ke realitas kontemporer untuk menerapkan prinsip yang telah disaring itu pada masalah masa kini.

Gerakan pertama terdiri atas dua Langkah, Langkah pertama memahami makna suatu pernyataan Al-Qur'an dengan mengkaji situasi atau masalah historis yang dijawabnya. Kajian ini mencakup latar makro berupa kondisi sosial-keagamaan masyarakat Arab pada masa turunnya wahyu dan latar mikro berupa peristiwa spesifik yang melatarbelakangi ayat, termasuk sebab turunnya. Langkah kedua menggeneralisasi jawaban-jawaban spesifik itu menjadi pernyataan dengan tujuan moral-sosial umum, yang disaring dari ayat-ayat tertentu dengan memperhatikan latar sosio-historis dan ratio legis yang sering dinyatakan. Hasil gerakan ini berupa prinsip atau ideal moral yang tidak lagi terikat pada konteks sempit tempat ayat turun.

Gerakan kedua bergerak dari prinsip umum menuju rumusan konkret yang harus diwujudkan dalam situasi sekarang. Karena itu, situasi masa kini perlu dikaji dan dianalisis secara cermat agar prioritas dapat ditetapkan kembali. Rahman menempatkan tugas gerakan kedua pada para ahli etika yang perlu didukung ilmuwan sosial, sedangkan kelancaran gerakan pertama sangat bergantung pada kerja para sejarawan. Bila kedua gerakan berhasil dijalankan, perintah-perintah Al-Qur'an akan kembali hidup dan efektif.

Metode ini mendapat tanggapan beragam. Sebuah kajian kritis menilai bahwa, meski memiliki keterbatasan, double movement merupakan intervensi hermeneutik yang cocok dengan tujuan interpretatif Rahman yang lebih luas dan cukup lentur untuk berkembang. Telaah atas pemikiran Abdullah Saeed bahkan memosisikannya sebagai penyempurna double movement melalui interpretasi kontekstual yang lebih fleksibel, terutama pada ayat-ayat bermuatan etika-hukum.[12] Sebagian peneliti juga mencatat bahwa metode ini semula lebih diarahkan pada ayat-ayat bermuatan hukum dan ajaran sosial-etis. Dalam penelitian ini,

[12] Abdullah Saeed, *Interpreting the Qur'an: Towards a Contemporary Approach* (London: Routledge, 2006).

metode tersebut dipakai untuk membaca ayat-ayat tentang waktu. Pesan moral ayat-ayat itu, yakni waktu sebagai amanah yang harus diisi dengan sungguh-sungguh, bersifat etis, sehingga sejalan dengan orientasi metode dan dapat dibawa ke konteks distraksi digital.

Analisis Q.S Al-'Ashr dan Q.S Al-Insyirah [94]: 7 tentang Manajemen Waktu dan Distraksi Digital

1. *QS. Al-'Ashr*

Gerakan Pertama: Gerakan pertama bergerak dari situasi kini menuju konteks historis turunnya ayat, sehingga QS. Al-'Ashr dibaca lebih dahulu dalam latar sosial masyarakat Arab ketika surah ini turun. Menurut Muhammad 'Abduh sebagaimana dikutip Quraish Shihab, masyarakat Arab kala itu terbiasa berkumpul dan berbincang, dan dalam perbincangan itu mereka kerap mempersalahkan waktu dengan sebutan "waktu sial" ketika gagal dan "waktu baik" ketika berhasil. Sumpah wa al-'ashr berfungsi membantah anggapan tersebut: tidak ada waktu yang sial atau mujur, sebab waktu bersifat netral dan yang menentukan akhir suatu pekerjaan adalah baik buruknya usaha manusia.[13] Secara kebahasaan, kata '**ashr** berakar dari '**ashara** yang berarti memeras sehingga bagian terdalam sesuatu tampak keluar. Waktu ashar dinamai demikian karena pada saat itu manusia yang sejak pagi memeras tenaganya diharapkan telah memperoleh hasil. Kata khusr dalam bentuk nakirah bertanwin menunjukkan kerugian yang besar dan beragam, sedangkan lafaz **la fî** menggambarkan seluruh manusia berada di dalam satu wadah kerugian yang meliputinya.[14] Dari telaah historis-linguistik ini dapat ditarik prinsip umum (ratio legis): waktu adalah modal utama manusia yang bersifat netral. Apabila modal itu tidak diisi, atau diisi dengan hal-hal negatif, manusia berada dalam kerugian. Kerugian itu

[13] M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah* (Tangerang Selatan: Pusat Studi Al-Qur'an, 2023), tafsir QS. Al-'Ashr [103]: 1-2.

[14] Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, tafsir QS. Al-'Ashr [103]: 1-2.

sering baru disadari pada "waktu ashar" kehidupan, kecuali bagi mereka yang beriman dan beramal saleh.

Gerakan Kedua: Gerakan kedua membawa prinsip tersebut kembali ke konteks kontemporer, yaitu era digital. Bila masyarakat Arab dahulu menimpakan kegagalan pada "waktu sial", manusia modern kerap menimpakan hilangnya produktivitas pada "tidak ada waktu", gawai, atau algoritma media sosial.[15] Prinsip netralitas waktu mengoreksi kecenderungan itu: waktu tidak pernah bersalah, sehingga tanggung jawab terletak pada cara manusia mengelola dan mengisinya. Distraksi digital, seperti notifikasi yang terus-menerus, gulir tanpa henti di media sosial, dan konsumsi hiburan singkat, menjadi bentuk aktual dari "wadah kerugian", yakni waktu yang dibiarkan kosong tanpa tujuan atau diisi dengan hal yang tidak bernilai. Sebagaimana kerugian dalam ayat tidak dirasakan pada waktu dini tetapi disadari menjelang akhir, jam-jam yang terkuras di layar jarang terasa saat berlangsung dan baru disesali ketika target tidak tercapai. Secara operasional, pengelolaan waktu yang diturunkan dari ayat ini mencakup menetapkan tujuan sebelum menggunakan perangkat, membatasi durasi dan notifikasi, memprioritaskan aktivitas yang bernilai iman dan amal saleh, serta memanfaatkan teknologi sebagai sarana produktif. Hadis tentang dua nikmat yang sering disia-siakan, yaitu kesehatan dan waktu, yang disinggung Shihab, menegaskan bahwa waktu adalah amanah yang perlu dijaga bersama kesehatan fisik dan mental yang dapat terganggu oleh penggunaan gawai berlebihan.

2. *QS. Al-Insyirah [94]: 7*

Gerakan Pertama: Gerakan pertama menelusuri makna ayat dari situasi kini menuju konteks historis turunnya, lalu menarik prinsip umumnya. QS. Al-Insyirah [94]: 7 turun dalam rangkaian penghiburan Allah kepada Nabi Muhammad saw. di tengah kesulitan dakwah di Makkah. Ayat-ayat sebelumnya menegaskan

[15] Fazlur Rahman, *Islam and Modernity: Transformation of an Intellectual Tradition* (Chicago: University of Chicago Press, 1982), 5-7.

bahwa setiap kesulitan disusul atau dibarengi kemudahan, sehingga yang dituntut berikutnya adalah kesungguhan bekerja yang disertai harapan akan bantuan Ilahi.[16] Ibnu 'Asyur menjelaskan bahwa ayat ini melanjutkan kelembutan dan perhatian Allah kepada Nabi, dengan ketaatan terbesar berupa menyampaikan risalah tanpa bosan dan tanpa berputus asa. Secara kebahasaan, **faraghta** berasal dari **faragha,** yakni kosong setelah sebelumnya penuh. **Farâgh** adalah jarak waktu antara selesainya satu pekerjaan dan dimulainya pekerjaan berikutnya, sedangkan **fanshab** berakar dari **nashaba,** menegakkan sesuatu hingga nyata dan mantap, yang lazim berujung pada keletihan. Ibnu 'Asyur menambahkan bahwa pemakaian farâgh untuk manusia bersifat majas, yaitu menyelesaikan pekerjaan yang menjadi tanggung jawabnya, sehingga maknanya: apabila satu pekerjaan penting selesai, beralihlah ke pekerjaan penting lain agar seluruh waktu terisi amal yang mulia.[17] Karena objek pekerjaan tidak disebutkan, maknanya bersifat umum selama dibenarkan Allah, sebagaimana ditegaskan Shihab, dan ini selaras dengan ucapan 'Umar bin Khaththab yang membenci orang yang menganggur. Ibnu 'Asyur juga menunjukkan prinsip tersebut dalam perintah menegakkan salat meski di tengah kesibukan perang (QS. An-Nisa' [4]: 102–103). Dari sini ditarik prinsip umum: waktu luang bukan kekosongan tanpa tujuan, melainkan titik peralihan menuju pekerjaan bermakna berikutnya, yang dikerjakan dengan sungguh-sungguh dan berkesinambungan.

Gerakan Kedua: Gerakan kedua membawa prinsip itu ke situasi kini yang dikaji cermat, yaitu era digital.[18] Di era ini, **farâgh** atau jeda di antara dua pekerjaan jarang dibiarkan kosong. Jeda itu hampir selalu langsung terisi notifikasi, pesan, dan gulir tanpa henti di media sosial, sehingga peralihan menuju pekerjaan bermakna berikutnya terputus. QS. Al-Insyirah [94]: 7 memberi arah yang berlawanan: seorang muslim tidak boleh menyia-nyiakan waktunya, sehingga setiap pekerjaan yang selesai perlu

[16] Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, tafsir QS. Al-Insyirah [94]: 7-8.

[17] Muhammad ath-Thahir Ibnu 'Asyur, *At-Tahrir wa at-Tanwir* (Tunisia: Ad-Dar at-Tunisiyyah lil-nasyr, 1984 M), tafsir QS. Al-Insyirah [94]: 7.

[18] Rahman, *Islam and Modernity*, 6-7.

segera disusul pekerjaan bermanfaat lain. Secara operasional, ini berarti menyusun daftar prioritas sebelum jeda tiba, menyiapkan pekerjaan lanjutan yang jelas, menetapkan batas penggunaan gawai, dan menggunakan teknologi sebagai sarana kerja dan ibadah, bukan pengisi kekosongan. Penelitian Living Qur'an menemukan hubungan yang sangat signifikan antara strategi manajemen waktu berbasis QS. Al-Insyirah ayat 7–8 dan efektivitas penyelesaian skripsi mahasiswa beasiswa tingkat akhir. Kajian tafsir tematik juga menempatkan ayat ini bersama QS. Al-Anfal [8]: 60 dan QS. Al-Hasyr [59]: 18 sebagai ayat-ayat tentang perencanaan. Prinsip salat yang tetap ditegakkan di tengah kesibukan perang menegaskan bahwa kewajiban yang telah ditentukan waktunya tidak boleh tergeser oleh kesibukan lain termasuk oleh arus notifikasi. Akhirnya, kesungguhan dalam ayat ini bermuara pada harapan hanya kepada Allah, bukan kepada selain-Nya. Dalam analisis penulis, hal ini dapat dibaca sebagai koreksi bagi kerja yang digerakkan oleh pengakuan dan validasi di ruang digital.

Formulasi Aplikatif: Menerjemahkan Ideal Moral menjadi Strategi Konkret

Gerakan kedua dalam kerangka Rahman tidak berhenti pada pengakuan bahwa ayat masih relevan dengan zaman. Prinsip moral yang sudah dirumuskan harus diwujudkan menjadi arahan yang benar-benar bisa dijalankan dalam situasi nyata. Karena itu, nilai-nilai dari QS. Al-'Ashr dan QS. Al-Insyirah [94]: 7 dibawa ke ranah praktik, yakni cara seseorang menata hari-harinya di tengah arus gawai, notifikasi, dan konten yang tak habis-habisnya. Rumusan berikut disusun sebagai satu rangkaian yang saling menyambung, mulai dari kesadaran, perencanaan, kesinambungan, pengendalian lingkungan, sampai orientasi niat, bukan sebagai kumpulan tips yang berdiri sendiri.

Titik berangkatnya adalah pesan QS. Al-'Ashr bahwa waktu bersifat netral dan menjadi modal pokok manusia. Bila tidak ada waktu yang pada dasarnya sial, kerugian tidak bisa dialamatkan kepada waktu, gawai, atau algoritma, melainkan kepada cara

waktu itu dipakai. Maka langkah paling awal adalah mengenali ke mana waktu sebenarnya mengalir. Seseorang dapat mencatat lama penggunaan perangkatnya selama sepekan, memisahkan pemakaian yang menopang pekerjaan dan ibadah dari pemakaian yang sekadar menghabiskan waktu, lalu menjadikan catatan itu bahan evaluasi. Kesadaran ini penting karena kerugian dalam ayat bersifat tersamar dan jarang terasa saat sedang berlangsung. Studi pada mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Muhammadiyah Purworejo memperlihatkan bahwa kemampuan mengatur waktu dan tingginya intensitas bermedia sosial sama-sama ikut menentukan kecenderungan menunda tugas.[19]Temuan lain mencatat bahwa kebiasaan doomscrolling berjalan seiring dengan meningkatnya penundaan tugas akademik.

Setelah waktu disadari, ia perlu diisi dengan sengaja. QS. Al-Insyirah [94]: 7 menggambarkan **farâgh** sebagai keadaan kosong setelah sebelumnya penuh, yaitu jeda di antara dua pekerjaan. Menurut Ibnu 'Asyur, makna ayat ini adalah beralih dari satu pekerjaan penting ke pekerjaan penting lainnya sehingga waktu terus terisi amal yang baik. Pada tataran praktik, ini berarti jeda tidak boleh dibiarkan menunggu diisi oleh apa pun yang kebetulan muncul di layar. Seseorang perlu menyusun daftar tugas harian dengan urutan prioritas dan memecah pekerjaan besar menjadi langkah-langkah kecil, sehingga ketika satu tugas rampung, ia sudah tahu pekerjaan apa yang menunggu. Pola ini sejalan dengan strategi yang dilaporkan dalam penelitian terhadap mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam, yaitu memecah tugas, menentukan prioritas, membuat daftar kerja, dan membatasi media sosial.

Perencanaan saja belum cukup bila peralihan antartugas masih bergantung pada niat sesaat. Karena itu, nilai kesinambungan dalam ayat dapat diterjemahkan menjadi aturan transisi yang jelas,

[19] Eka Lestari, Anita Rinawati, dan Cahyo Apri Setiaji, "Pengaruh Manajemen Waktu dan Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Muhammadiyah Purworejo," (2024).

misalnya "setelah tugas A selesai, saya langsung mengerjakan tugas B". Rumusan bersyarat seperti ini sejalan dengan gagasan implementation intentions dalam psikologi, yang menghubungkan situasi tertentu dengan tindakan yang sudah ditetapkan lebih dulu.[20] Ibnu 'Asyur sendiri menegaskan bahwa pekerjaan dalam ayat ini dipahami berurutan dan berkesinambungan. Namun kesinambungan tidak berarti memaksa diri tanpa jeda. Karena objek pekerjaan dalam ayat bersifat umum dan harus dibenarkan Allah, istirahat yang terencana untuk memulihkan tenaga dapat dipahami, dalam analisis penulis, sebagai bagian dari kesungguhan yang sehat. Yang dicela adalah kekosongan tanpa arah, bukan jeda yang disengaja.

Kesungguhan juga memerlukan lingkungan yang mendukungnya. Di era digital, lingkungan itu sering dirancang untuk merebut perhatian, sehingga pengendalian diri perlu dibantu langkah teknis seperti mematikan notifikasi yang tidak esensial, memakai mode fokus saat bekerja, dan menyediakan jendela waktu khusus untuk media sosial. Media sosial sendiri tidak harus dijauhi. Sebuah kajian tentang mahasiswa menyimpulkan bahwa media sosial dapat menjadi gangguan sekaligus sarana pendukung belajar, dan dampaknya sangat bergantung pada literasi digital serta regulasi diri penggunanya. Dengan kata lain, yang dituntut bukan penolakan terhadap teknologi, melainkan kemampuan mengaturnya agar tetap melayani tujuan.

Lapisan berikutnya menyangkut ibadah sebagai penopang waktu. Ibnu 'Asyur mencontohkan bahwa salat tetap diperintahkan meski kaum Muslimin sedang berada dalam kesibukan perang (QS. An-Nisa' [4]: 102–103). Jika perang yang begitu mendesak tidak menggugurkan kewajiban yang waktunya telah ditentukan, notifikasi dan hiburan daring tentu tidak layak menggesernya. Karena itu, waktu salat dapat dijadikan jangkar jadwal harian, dan

[20] Peter M. Gollwitzer, "Implementation Intentions: Strong Effects of Simple Plans," *American Psychologist* 54, no. 7 (1999): 493-503.

perangkat diatur pada mode jangan ganggu selama waktu tersebut agar ibadah tidak terdorong ke pinggir oleh arus pesan.

Terakhir, strategi apa pun perlu berpijak pada niat yang lurus. Ayat kedelapan mengarahkan harapan hanya kepada Allah dan tidak kepada selain-Nya, sehingga kerja keras tidak digerakkan oleh keinginan mengejar pengakuan di ruang digital. Dalam analisis penulis, hal ini dapat diwujudkan dengan menetapkan tujuan sebelum membuka gawai dan melakukan muhasabah singkat di penghujung hari untuk menimbang apakah waktu terpakai sesuai tujuan. Dimensi sosialnya diwakili anjuran saling menasihati dalam kebenaran dan kesabaran, yang oleh Suhada dibaca sebagai salah satu pilar manajemen waktu dalam QS. Al-'Ashr. Anjuran ini dapat diterapkan lewat kelompok akuntabilitas bersama teman atau komunitas.[21] Penelitian pada mahasiswa menemukan bahwa makin rendah dukungan sosial, makin tinggi kecenderungan menunda pekerjaan.

Dengan demikian, strategi-strategi di atas tidak berdiri sebagai teknik pengelolaan waktu yang netral nilai. Ia lahir dari ideal moral ayat: waktu sebagai amanah, kesungguhan yang berkesinambungan, keteguhan dalam ibadah, dan harapan yang bertumpu pada Allah.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa QS. Al-'Ashr dan QS. Al-Insyirah [94]: 7, bila dibaca dengan hermeneutika double movement Fazlur Rahman, memuat landasan nilai yang kokoh bagi pengelolaan waktu di tengah distraksi digital. Pada **gerakan pertama,** QS. Al-'Ashr dipahami dalam konteks masyarakat Arab yang kerap menyalahkan waktu sebagai "sial" atau "mujur". Sumpah demi waktu membantah anggapan itu dan menegaskan bahwa waktu bersifat netral, sehingga baik buruknya hasil

[21] Aminsyah Suhada, *"Rekonstruksi Slow Living Berbasis Manajemen Waktu dalam QS Al-'Ashr Menuju Kehidupan Bermakna di Era Digital"* (Tesis, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2026).

ditentukan oleh usaha manusia. Telaah kebahasaan atas kata '**ashr, khusr,** dan **la fî** memperlihatkan bahwa waktu adalah modal utama dan kerugian meliputi manusia ketika waktu dibiarkan kosong atau diisi hal negatif, kecuali bagi mereka yang beriman dan beramal saleh. QS. Al-Insyirah [94]: 7 melengkapinya dengan prinsip kesinambungan: jeda **(farâgh)** bukan kekosongan, melainkan titik peralihan menuju pekerjaan bermakna berikutnya yang dikerjakan dengan sungguh-sungguh **(fanshab),** dalam batas yang dibenarkan Allah dan dengan harapan yang hanya tertuju kepada-Nya.

Pada **gerakan kedua,** prinsip-prinsip tersebut dibawa ke konteks digital Indonesia. Data penggunaan internet menunjukkan bahwa ruang digital telah menyita porsi besar keseharian, sementara penelitian terdahulu mengaitkan distraksi digital dengan kecenderungan menunda pekerjaan dan beban psikologis yang lebih tinggi. Kondisi ini menantang tiga dimensi manajemen waktu, yakni kesadaran akan waktu, perencanaan, dan pemantauan kemajuan. Ideal moral kedua surah menjawabnya dengan mengembalikan tanggung jawab pada cara manusia mengisi waktu, bukan pada waktu, gawai, atau algoritma.

Ideal moral itu kemudian dirumuskan menjadi enam strategi konkret: audit penggunaan gawai untuk membangun kesadaran waktu, perencanaan dengan skala prioritas, aturan transisi antartugas agar jeda tidak otomatis terisi gawai, pengendalian lingkungan digital yang diimbangi istirahat terencana, penjagaan waktu ibadah sebagai jangkar jadwal, serta penguatan niat dan akuntabilitas sosial. Keenamnya merupakan rumusan analitis penulis yang diturunkan dari prinsip ayat dan diperkuat oleh literatur ilmiah. Dengan demikian, pengelolaan waktu dalam perspektif Al-Qur'an tidak berhenti pada efisiensi, tetapi merupakan praktik moral yang berpijak pada kesadaran bahwa waktu adalah amanah.

Penelitian ini memiliki keterbatasan. Karena berupa studi kepustakaan, efektivitas strategi yang dirumuskan belum diuji

secara empiris. Kajian tafsir juga baru bertumpu pada dua tafsir utama. Penelitian selanjutnya dapat menguji strategi tersebut melalui survei atau eksperimen pada kelompok tertentu, seperti mahasiswa dan remaja, serta memperluas kajian ke tafsir lain dan ayat-ayat lain yang berkaitan dengan waktu dan perencanaan.

Daftar Pustaka

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), Survei Penetrasi Internet dan Perilaku Penggunaan Internet Indonesia 2026 (Jakarta: APJII, 2026), https://survei.apjii.or.id/; sebagaimana dilaporkan dalam "Warga RI Mayoritas Akses Internet 4–6 Jam Sehari, Penggunaan Wi-Fi Meningkat 2026," Bisnis.com, 22 Juni 2026, https://teknologi.bisnis.com/read/20260622/101/1982422/warga-ri-mayoritas-akses-internet-4-6-jam-sehari-penggunaan-wi-fi-meningkat-2026.

M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah* (Tangerang Selatan: Pusat Studi Al-Qur'an, 2023), tafsir QS. Al-'Ashr [103]: 1–2.

Muhammad Labib Syauqi, "*Hermeneutika Double Movement* Fazlur Rahman *dan Signifikansinya terhadap Penafsiran Kontekstual Al-Qur'an,"* Rausyan Fikr: Jurnal Ilmu Studi Ushuluddin dan Filsafat 18, no. 2 (2022): 189–215, https://doi.org/10.24239/rsy.v18i2.977.

Fazlur Rahman, *Islam and Modernity: Transformation of an Intellectual Tradition* (Chicago: University of Chicago Press, 1982), 5–7.

Bernadette J. C. Claessens, Wendelien van Eerde, Christel G. Rutte, dan Robert A. Roe, "*A Review of the Time Management Literature*," Personnel Review 36, no. 2 (2007): 255–276, https://doi.org/10.1108/00483480710726136.

Gloria Mark, Daniela Gudith, dan Ulrich Klocke, "*The Cost of Interrupted Work: More Speed and Stress*," dalam Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems (CHI '08) (New York: ACM, 2008), 107–110, https://doi.org/10.1145/1357054.1357072.

Adrian F. Ward, Kristen Duke, Ayelet Gneezy, dan Maarten W. Bos, "*Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity*," Journal of the Association for Consumer Research 2, no. 2 (2017): 140–154, https://doi.org/10.1086/691462.

Earle H. Waugh dan Frederick M. Denny (eds.), The Shaping of an American Islamic Discourse: "*A Memorial to Fazlur Rahman*" (Atlanta: Scholars Press, 1998).

Mumtaz Ahmad, "In Memoriam: Professor Fazlur Rahman (1332-1408 AH/1919-1988 AC)," *The American Journal of Islamic Social Sciences* 5, no. 1 (1988): 1, https://www.ajis.org/index.php/ajiss/article/view/2875.

Fazlur Rahman, *Major Themes of the Qur'an* (Chicago: Bibliotheca Islamica, 1980), bagian pengantar tentang pendekatan terhadap Al-Qur'an; lihat juga Rahman, *Islam and Modernity*, 20.

Abdullah Saeed, *Interpreting the Qur'an: Towards a Contemporary Approach* (London: Routledge, 2006).

Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, tafsir QS. Al-'Ashr [103]: 1-2.

Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, tafsir QS. Al-Insyirah [94]: 7-8.

Muhammad ath-Thahir Ibnu 'Asyur, *At-Tahrir wa at-Tanwir* (Tunisia, Ad-Dar at-Tunisiyyah lil-nasyr, 1984 M), tafsir QS. Al-Insyirah [94]: 7.

Rahman, *Islam and Modernity*, 6-7.

Eka Lestari, Anita Rinawati, dan Cahyo Apri Setiaji, "Pengaruh Manajemen Waktu dan Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Muhammadiyah Purworejo," (2024).

Peter M. Gollwitzer, "Implementation Intentions: Strong Effects of Simple Plans," *American Psychologist* 54, no. 7 (1999): 493-503.

Aminsyah Suhada, *"Rekonstruksi Slow Living Berbasis Manajemen Waktu dalam QS Al-'Ashr Menuju Kehidupan Bermakna di Era Digital"* (Tesis, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2026).