



## Universitas Aisyiyah Yogyakarta

### Kuliah Dzuhur

---

#### MENGELOLA WAKTU SEPERTI NABI

**Assalamu’alaikum warahmatullahi wabarakatuh.**

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT, yang telah memberikan kita nikmat waktu sebagai modal tak ternilai. Shalawat serta salam semoga tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, teladan terbaik dalam mengisi setiap detik hidupnya dengan kemuliaan.

Hadirin yang dirahmati Allah,

Pernakah kita merasa waktu 24 jam sehari tak pernah cukup? Terlalu banyak pekerjaan, tanggung jawab, dan keinginan, tapi waktu terasa berlari cepat. Kita merasa sibuk, namun di penghujung hari, bertanya: “Apa yang sudah saya capai?”

Islam punya jawabannya. Rasulullah SAW adalah manusia paling produktif dalam sejarah. Dalam 23 tahun, beliau berhasil mengubah masyarakat jahiliyah menjadi peradaban gemilang. Rahasiannya? Manajemen waktu yang efektif dan penuh berkah. Mari kita ambil tiga prinsip utama:

**Pertama:** Sadar bahwa Waktu adalah Nikmat dan Amanah. Allah bersumpah demi waktu dalam Al-Qur’an, “Demi masa. Sungguh, manusia berada dalam kerugian.” (QS. Al-‘Asr: 1-2).

Rasulullah mengingatkan, “Dua nikmat yang kebanyakan manusia tertipu olehnya: kesehatan dan waktu luang.” (HR. Bukhari). Setiap detik adalah investasi akhirat. Maka, langkah pertama adalah menyadari bahwa waktu adalah modal yang harus dipertanggungjawabkan.

**Kedua: Menyeimbangkan Hak-Hak dalam Waktu (Konsep Al-Muwazannah).** Perhatikan pola sehari-hari Rasulullah:

- 1) **Waktu untuk Allah:** Tepat waktu shalat wajib, ditambah sunnah rawatib, tahajud, dan dzikir. Ini adalah *powerbank* spiritual yang mengisi energi produktivitas.
- 2) **Waktu untuk Diri dan Keluarga:** Beliau membantu pekerjaan rumah, bermain dengan anak-cucu, dan menjaga kesehatan dengan olahraga (berlari, berkuda, memanah).
- 3) **Waktu untuk Umat dan Pekerjaan:** Berdagang, memimpin negara, mengajar, menyelesaikan persoalan masyarakat.

Rasulullah tidak pernah menelantarkan satu sisi untuk sisi lain. Produktif dalam Islam bukan tentang kerja tanpa henti, tapi tentang memberi setiap hak pada porsinya.

### **Ketiga: Disiplin dengan Perencanaan dan Prioritas (Berdasar Al-Qur'an Surah Al-Insyirah: 7-8).**

“Maka apabila engkau telah selesai (dari satu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan lain). Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap.” Ayat ini mengajarkan **“satu fokus, satu selesai, lalu lanjut.”** Hindari multitasking yang membuat pekerjaan tak tuntas. Rasulullah juga mengajarkan prioritas dengan sabdanya, “Amal yang paling dicintai Allah adalah yang kontinu meski sedikit.” (HR. Bukhari-Muslim). Konsistensi lebih baik dari sekadar kerja maraton lalu burnout.

### **Praktik Sederhana yang Bisa Kita Mulai Besok:**

1. Awali dengan Shalat Subuh Berjamaah sebagai komitmen mengawali hari dengan disiplin.
2. Buat daftar prioritas harian (3-5 tugas utama), dahulukan yang wajib dan penting.
3. Bagi waktu dengan sistem “blok waktu”: waktu ibadah khusus, waktu kerja/kuliah fokus, waktu keluarga, waktu istirahat.
4. Evaluasi harian: Sebelum tidur, lakukan muhasabah—apa yang sudah dicapai, apa yang perlu diperbaiki.
5. Jaga niat: Setiap aktivitas, sekecil apapun, jika diniatkan ibadah dan untuk kebaikan, akan bernilai pahala.

### **Penutup:**

Waktu ibarat pedang. Jika kita tidak mengelolanya dengan baik, ia akan menebas kita. Mari belajar dari Nabi, yang setiap detik hidupnya penuh makna, efektif, dan penuh berkah. Produktivitas ala Islam bukan tentang sibuk sendiri, tapi tentang menebar manfaat dengan cara yang teratur dan penuh ketenangan.

Mulai dari niat, mulai dari rencana kecil, dan mulai sekarang. Karena waktu yang berlalu tak akan pernah kembali.

**Wallahua'lambish-shawwab.**

**Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.**