

**TAFAKKUR FI AL-NAFS MELALUI ME TIME SEBAGAI
UPAYA MENGATASI KECEMASAN BERLEBIH
(STUDI MA'ANIL HADIS)**

As Suqthi Majid

UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon

ihtqussa01@gmail.com

Amin Iskandar

UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon

aminiskandar@gmail.com

Alwi Bani Rakhman

UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon

alwi.ibnurahma@gmail.com

ABSTRACT

The transition phase toward adulthood is often marked by anxiety due to uncertainty about the future. In Islam, anxiety referred to as *khauf* can disrupt one's spiritual and psychological balance if not properly managed. One of Islam's spiritual solutions is *tafakkur fi al-nafs*, or self-reflection. In the modern era, the practice of *me time* serves as a form of emotional healing through temporary solitude. However, the connection between *me time* and *tafakkur fi al-nafs* from the perspective of Hadith remains rarely explored.

This study aims to examine the meaning of Hadiths related to the practice of solitude (*'uzlah*) and its relevance to *me time* as an Islamic method of overcoming excessive anxiety. This research employs a qualitative approach with a descriptive-analytical method through library research. Primary data were obtained from *kutub al-tis'ah* and Hadith commentaries, while secondary data came from classical and contemporary Islamic literature discussing *tafakkur*, *'uzlah*, and mental well-being.

The results indicate that *me time* can be understood as a modern representation of *'uzlah* in Islam spiritually motivated solitude rather than complete withdrawal from society. The Hadiths referring to *mu'tazilūn* illustrate solitude as a form of *tafakkur fi al-nafs* that helps protect oneself from moral corruption and deepens self-reflection. The integration of *tafakkur fi al-nafs* values with *me time* practices demonstrates Islam's contextual and spiritual approach to addressing modern anxiety.

Keywords: *Tafakkur fi al-Nafs, Me Time, Anxiety, 'Uzlah, Ma'anil Hadith*

ABSTRAK

Fase menuju kedewasaan sering kali diwarnai kecemasan akibat ketidakpastian masa depan. Dalam Islam, kecemasan dikenal dengan istilah *khauf*, yang apabila tidak terkendali dapat mengganggu keseimbangan spiritual dan psikologis seseorang. Salah satu solusi spiritual yang diajarkan Islam adalah *tafakkur fi al-nafs* atau refleksi diri. Di era modern, praktik *me time* juga berfungsi sebagai sarana penyembuhan emosional melalui penyendirian sementara. Namun, keterkaitan antara *me time* dan *tafakkur fi al-nafs* dalam perspektif hadis belum banyak dikaji secara mendalam.

Penelitian ini bertujuan untuk menelaah makna hadis yang berkaitan dengan praktik penyendirian (*'uzlah*) serta relevansinya terhadap konsep *me time* dalam upaya mengatasi kecemasan berlebih. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif-analitis melalui studi kepustakaan (*library research*). Data primer diperoleh dari *kutub al-tis'ah* dan kitab syarah hadis, sedangkan data sekunder dari literatur klasik dan kontemporer terkait tema *tafakkur*, *'uzlah*, dan kesehatan jiwa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *me time* dapat dipahami sebagai representasi modern dari *'uzlah* dalam Islam, yaitu penyendirian yang bernilai spiritual, bukan pengasingan total dari masyarakat. Hadis-hadis yang membahas *mu'tazilūn* menggambarkan penyendirian sebagai sarana *tafakkur fi al-nafs* untuk menjaga diri dari fitnah dan memperdalam kontemplasi. Integrasi antara nilai *tafakkur fi al-nafs* dan praktik *me time* membuktikan bahwa Islam menawarkan pendekatan spiritual yang kontekstual dalam mengatasi kecemasan modern.

Kata Kunci: *Tafakkur fi al-Nafs, Me Time, Kecemasan, 'Uzlah, Ma'anil Hadis*

PENDAHULUAN

Dalam perjalanan hidup, manusia mengalami perkembangan baik secara biologis maupun psikologis yang melewati berbagai fase, salah satunya adalah fase transisi menuju kedewasaan. Proses awal kedewasaan ini secara alami mendorong manusia untuk merenungkan masa depan. Pada tahap ini, individu merasa bahwa kondisi dan pencapaian yang dimiliki saat ini akan berpengaruh terhadap masa depannya. Oleh karena itu, ketidakpuasan terhadap pencapaian di tahap ini dapat memicu kecemasan dan kekhawatiran mengenai masa depan.¹

Meskipun demikian, kecemasan dapat menjadi masalah serius jika tidak dikelola dengan baik dan melampaui batas kewajaran. Gangguan kecemasan adalah suatu kondisi psikologis yang berkaitan dengan gangguan mental, yang menyebabkan individu mengalami tingkat kecemasan yang tinggi dan berlebihan, disertai dengan berbagai tanda dan gejala yang spesifik.²

Kecemasan yang sering disebut sebagai *Anxiety*, merupakan suatu kondisi yang ditandai dengan perasaan takut atau khawatir mengenai kemungkinan terjadinya hal-hal buruk. Terdapat berbagai bentuk kecemasan, termasuk kekhawatiran terhadap berbagai aspek kehidupan. Banyak orang merasa cemas tentang kesehatan mereka, kualitas hubungan sosial, tantangan akademik seperti ujian, hingga perkembangan karir.

¹ Amira Fauziah and others, 'Anxiety Disorder Dalam Al-Qur'an (Telaah Lafadz Khauf, Halu' Dan Huzn)', *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 1.2 (2023), hlm. 2.

² Dania Eridani, Muhammad Aditya Miftahul Rifki, and R. Rizal Isnanto, 'Edu Komputika Journal Sistem Pakar Pendiagnosis Gangguan Kecemasan Menggunakan Metode Forward Chaining Berbasis Android', *Edu Komputika Journal*, 5.1 (2018), hlm. 63.

Kecemasan dipengaruhi oleh dua jenis faktor, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sekitar individu, termasuk interaksi dengan orang lain. Sementara itu, faktor internal berhubungan dengan kondisi psikologis individu, seperti emosi dan pola pikir. Pikiran sering kali menjadi penyebab utama kecemasan, di mana dalam konteks ini terdapat beberapa kategori, termasuk perasaan khawatir yang berlebihan.³

Dalam Islam, kecemasan didefinisikan sebagai suatu perasaan takut yang dapat menyebabkan reaksi fisik, seperti peningkatan detak jantung. Kecemasan dalam pandangan Islam disebut *khauf*. Ini adalah gangguan mental yang dapat merusak kepribadian seseorang, menghambat kemajuan mereka, dan mengganggu aktivitas sehari-hari mereka. Kecemasan merupakan fenomena yang umum terjadi, dan dalam ajaran Islam, dijelaskan bahwa berbagai penyakit jiwa dan saraf, serta sebagian besar gangguan mental dan ingatan, sering kali disertai dengan perasaan takut dan kecemasan, baik yang bersifat fisik maupun spiritual.⁴

Salah satu upaya untuk mengatasi gangguan kecemasan berlebih yaitu dengan melakukan *tafakkur fi al-nafs*. *Tafakkur fi al-nafs* secara harfiah mengandung makna merenungkan diri sendiri. Kata tafakur diartikan sebagai suatu proses yang melibatkan penggunaan akal dan pemikiran yang mendalam serta refleksi terhadap hal-hal yang memiliki peranan penting dalam berpikir kritis. Dalam konteks Islam, tafakur diartikan sebagai bentuk kontemplasi dan

³ Ninda Syahida, 'Pemahaman Hadis Tentang Kecemasan (Kajian Ma'anil Hadis)', 2023, hlm. 1-2.

⁴ Aditya Dedy Nugraha, 'Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam', *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2.1 (2020), hlm. 4-7.

meditasi terhadap tanda-tanda Allah yang terdapat di alam, dalam Al-Qur'an, serta dalam hadist.⁵

Dengan demikian, *tafakkur fi al-nafs* merupakan suatu aktivitas yang dilakukan oleh individu untuk merepresentasikan dunia sebagai suatu model dan memberikan perlakuan yang efektif terhadapnya, sesuai dengan tujuan dan cara dalam menghadapi permasalahan.

Melalui tafakur, individu dapat mengambil hikmah dari setiap masalah yang dihadapi, sehingga dapat mencegah terjadinya konflik atau pertentangan dalam diri. Proses ini dapat dipahami sebagai komunikasi intrapersonal, di mana individu berusaha memahami dan mencari solusi untuk dirinya sendiri, menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam diri. Oleh karena itu, konsep tafakur sangat bermanfaat dalam mengatasi kecemasan yang berlebihan.⁶ Sebagaimana yang sudah dijelaskan oleh Allah dalam Q.S Ali Imran ayat 191, yaitu :

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هٰذَا بٰطِلًا سُبْحٰنَكَ فَقِنَا عَذٰبَ النَّارِ ۙ ۱۹۱

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk, atau dalam keadaan berbaring, dan memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), “Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia. Mahasuci Engkau. Lindungilah kami dari azab neraka”.⁷

Renungan tentang Kehidupan Pribadi (*Tafakkur fi al-Nafs*) ini merupakan suatu bentuk renungan di mana individu merenungkan perjalanan

⁵ Wahyu Septrianto and Ussisa ‘alat Taqwa, ‘Tafakur Menurut Imam Al-Ghozali Dan Implikasinya Terhadap Terapi Psikospiritual Mahasantri Santri Universitas Darussalam Gontor’, *Educacia : Jurnal Pendidikan Dan Agama Islam*, 14.1 (2024), hlm. 63.

⁶ Nining Mirsanti, ‘Konsep Tafakur Untuk Penguatan Efikasi Diri Pada Pribadi Introvert’, *SANGKêP: Jurnal Kajian Sosial Keagamaan*, 2.2 (2019), hlm 181-182.

⁷ Q.S. Ali ‘Imran/ 3:191.

hidupnya, termasuk kecemasan akan kesalahan, dosa, dan pencapaian yang telah diraih. Tujuan dari proses ini adalah untuk melakukan introspeksi, menilai diri, dan memperbaiki perilaku sesuai dengan prinsip-prinsip agama.

Dalam konteks ini, seseorang dapat melakukan berbagai cara seperti memaafkan diri sendiri, terlibat dalam aktivitas positif, meditasi, meningkatkan rasa kasih sayang terhadap diri sendiri (*self-compassion*), berbicara dengan diri sendiri (*self-talk*) untuk mengatasi pikiran yang mengganggu, beribadah melalui olahraga, serta menyediakan waktu untuk diri sendiri (*me time*) sebagai bentuk evaluasi diri yang lain.⁸ Sebagaimana Sabda Nabi Muhammad saw yang diriwayatkan oleh Abi Sa'id Al-Khudri Radhiallahu 'Anhu, berikut :

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ، قَالَ قَالَ رَجُلٌ أَيُّ النَّاسِ أَفْضَلُ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ " مُؤْمِنٌ يُجَاهِدُ بِنَفْسِهِ
وَمَالِهِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ " . قَالَ ثُمَّ مَنْ قَالَ " ثُمَّ رَجُلٌ مُعْتَزِلٌ فِي شِعْبٍ مِنَ الشَّعَابِ يَعْبُدُ
رَبَّهُ وَيَدْعُ النَّاسَ مِنْ شَرِّهِ " .

*Artinya: "Dari Abi Sa'id al-Khudry, berkata: seseorang bertanya kepada Nabi shalallahu 'alaihi wassalam, Siapakah manusia yang paling utama?' Nabi menjawab, 'Orang-orang yang berjuang di jalan Allah dengan jiwa dan harta mereka. Orang tersebut kemudian bertanya lagi. Lalu, siapa setelah mereka? Nabi pun menjawab "kemudian orang-orang yang mengasingkan diri di lembah-lembah demi untuk menyembah Rabb-nya dan menjauhkan diri dari kejahatan orang-orang".*⁹

"Hadis ini menunjukkan bahwa Nabi Muhammad saw menganjurkan umatnya untuk sesekali menyendiri di tempat tertentu sebagai bentuk ibadah kepada Allah Swt, sekaligus untuk menjauh dari pengaruh buruk dan kejahatan

⁸ Anna Aisa and others, 'Self-Healing Untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Saat Kuliah Daring', *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling*, 2.2 (2021), hlm. 139.

⁹ Siswanto, 'Konsep 'Uzlah Menurut Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar', 2020, hlm. 23.

orang lain. Pengasingan diri dari makna hadis diatas dalam tasawuf berkaitan dengan ‘uzlah, yang merupakan salah satu praktik tasawuf yang masih dianggap relevan hingga kini. ‘Uzlah dianggap sebagai salah satu awal mula ilmu tasawuf, terinspirasi dari kebiasaan Rasulullah yang mengasingkan diri di Gua Hira, selain sifat-sifat lainnya seperti *zuhud*, kesederhanaan, dan fokus pada ibadah.

Al-Ghazali membagi keutamaan ‘uzlah menjadi dua tujuan utama yaitu tujuan keagamaan dan tujuan keduniawian. Dari segi agama, ‘uzlah bermanfaat untuk mencapai ketaatan kepada Allah, konsisten dalam beribadah, bertafakur, mempelajari ilmu, menghindari larangan seperti riya, ghibah, dan berdiam diri dari *amar ma‘rūf nahi munkar*, serta menjauhi pengaruh buruk dari komunitas yang tidak baik. Sementara itu, dari segi duniawi ‘uzlah membantu manusia menjauhkan diri dari sifat-sifat buruk dalam berinteraksi, seperti ketamakan, membuka aib orang lain, menyakiti, berprasangka buruk, kecemasan, adu domba, hasud dan sebagainya.¹⁰

Pengasingan diri yang disebutkan dalam hadis ini adalah salah satu bentuk *tafakkur fi al-nafs* atau introspeksi diri, yang memiliki manfaat besar bagi kesehatan mental. Dalam sabda tersebut, Nabi saw menyatakan bahwa orang yang paling utama setelah para pejuang yang berjihad adalah mereka yang beriman dan memilih mengasingkan diri demi mendekatkan diri kepadanya.¹¹

Terdapat kesamaan yang signifikan antara tren *me time* saat ini dengan konsep *tafakkur fi al-nafs* yang disebutkan dalam hadis di atas. *Me time* yang

¹⁰ Jaenuri, ‘Kontekstualisasi Uzlah Di Tengah Masyarakat Modern (Telaah Kitab Kifayah Al-Atqiya Karya Sayid Bakr Al-Makky)’, *An-Nawa : Jurnal Studi Islam*, 5.1 (2023), hlm. 82-83.

¹¹ Yanti Hayatun Nufus, ‘Self Healing Melalui Me Time Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental (Studi Ilmu Ma’anil Hadis)’, 2023, hlm. 4-5.

kini menjadi populer di kalangan masyarakat bertujuan untuk memberikan ketenangan atau sekadar melupakan sejenak permasalahan yang dihadapi. Tujuan ini sejalan dengan maksud dan manfaat dari pengasingan diri sebagaimana disebutkan dalam sabda Nabi di atas. Berlandaskan hal ini, penulis merasa tertarik untuk meneliti lebih dalam tentang “**Tafakkur fi al-Nafs melalui Me Time sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Berlebih (Studi Ma’anil Hadis)**”, mengingat bahwa *tafakkur fi al-nafs* dan *me time* merupakan aktivitas yang memberikan ketenangan dalam mengatasi kecemasan atau sekadar melupakan sejenak permasalahan yang dihadapi. Selain itu, tren *me time* sendiri juga yang semakin banyak dilakukan, terutama di kalangan pengguna media sosial.

Meskipun telah ada banyak penelitian yang membahas perilaku tafakur, penulis masih belum menemukan banyak kajian yang mengangkat *me time* sebagai salah satu bentuk *tafakkur fi al-nafs* dari sudut pandang hadis. Oleh karena itu, penulis ingin mendalami lebih lanjut tentang pemahaman fenomena *tafakkur fi al-nafs* melalui *me time* dan relevansinya dengan konteks *tafakkur fi al-nafs* saat ini, dengan harapan dapat diterapkan sesuai dengan ajaran Nabi Muhammad Shalallahu ‘Alaihi Wassalam dan tetap berpegang pada prinsip-prinsip ajaran Islam.

METODE PENELITIAN

Penulis dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif-analitis. Jenis penelitian yang diterapkan adalah penelitian kepustakaan (*Library Research*). Penelitian kepustakaan (*Library Research*) ini melibatkan pengumpulan dan analisis data dari berbagai sumber tertulis yang tersedia di perpustakaan. Pendekatan ini meliputi berbagai jenis sumber, seperti buku, artikel jurnal, laporan penelitian, dan dokumen lain yang dapat memberikan informasi yang relevan untuk mendukung tujuan penelitian.

Pemilihan jenis penelitian ini didasarkan pada fokus kajian ma'anil hadis, yang dianggap sangat sesuai untuk mendukung tujuan penelitian yang direncanakan. Hal ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman serta memberikan wawasan yang lebih mendalam terkait fenomena-fenomena yang relevan dengan tema penelitian.

Penulis pada penelitian ini menggunakan dua jenis sumber data sebagai landasan utama dalam proses analisis, yaitu data primer dan data sekunder. Sumber data primer yang digunakan dalam penelitian ini mencakup *al-Kutub al-Tis'ah*, yang terdiri dari kitab-kitab seperti *Sahih al-Bukhari*, *Sahih Muslim*, *Jami' al-Tirmidi*, *Sunan al-Nasa'i*, *Sunan Abu Dawud*, *Sunan Ibnu Majah*, *Sunan Ad-Darimi*, dan *Musnad Ahmad bin Hanbal*, dengan pengecualian hadis-hadis yang tidak termuat dalam *al-Muwatta' Imam Mālik*. Penelitian ini juga didukung oleh perangkat lunak hadis, termasuk *Jawami' al-Kalim*, *Jami'ul Kutub At-Tis'ah*, *Maktabah Syamilah*, *Lidwa Pustaka*, dan *Ensiklopedia Hadits*, serta beberapa situs web pencarian hadis yang dapat mendukung proses penelitian ini.

Sumber data sekunder dalam penelitian ini mencakup berbagai literatur yang relevan dengan tema yang diteliti, seperti: artikel ilmiah, jurnal, skripsi, tesis, buku, dan berbagai karya tulis lainnya yang mendukung kajian penelitian. Penelitian ini menerapkan metode penelitian pustaka untuk mengumpulkan data yang relevan dengan tema yang diteliti.

Penulis melakukan pengumpulan dan penelusuran terhadap hadis-hadis yang berkaitan dengan konsep *me time* dan *tafakkur fi al-nafs*. Dalam proses pengumpulan data hadis, penulis menerapkan metode takhrij hadis, khususnya *takhrij bi al-alfaz* yang difokuskan pada *al-Kutub Sittah* sebagai sumber utama. Penulis juga memanfaatkan aplikasi dan perangkat lunak hadis seperti *Jawami' al-kalim*, *Maktabah syamilah*, *Jami'ul Kutub Al-Tis'ah*, dan *Lidwa*

Pustaka untuk mempermudah pencarian dan analisis kitab-kitab hadis utama. Selain itu, penulis juga merujuk pada kitab *ulumul hadis* untuk menganalisis sanad, periwayat, jarh wa ta'dil, matan, dan syarh.

Dalam analisis data yang telah dikumpulkan, penulis menerapkan pendekatan deskriptif-analitis, pendekatan tasawuf serta pendekatan psikologis. Pendekatan ini bertujuan untuk mendeskripsikan objek penelitian secara objektif dan sistematis, sehingga dapat diperoleh pemahaman yang menyeluruh. Setelah itu, data yang terkumpul dianalisis dengan metode pemahaman hadis yang dikemukakan oleh Yusuf al-Qardhawi, lalu ditelaah dengan pendekatan tasawuf serta psikologis. Tujuannya adalah untuk memastikan bahwa hadis dan pemahamannya tetap relevan dalam konteks pada saat ini, sesuai dengan ajaran Islam serta perkembangan ilmu psikologi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Teks Hadis

Memahami pesan yang disampaikan oleh *Rasulullah SAW* dengan benar membutuhkan konsentrasi yang tinggi dan mendalam. Sebelum membahas pendapat para '*Ulama* dalam bagian ini peneliti akan menyajikan teks hadis agar informasi yang diperoleh dapat meningkatkan pemahaman dan menghindari terjadinya kesalahan informasi. Dengan menyajikan teks hadis ini, akan lebih mudah dalam proses pemaknaan.

Berikut adalah informasi mengenai teks hadis tentang *me time* :

حَدَّثَنَا عَبْدُ بْنُ حُمَيْدٍ ، أَخْبَرَنَا عَبْدُ الرَّزَّاقِ ، أَخْبَرَنَا مَعْمَرٌ ، عَنِ الرَّهْرِيِّ ، عَنْ
عَطَاءِ بْنِ يَزِيدَ اللَّيْثِيِّ ، عَنْ أَبِي سَعِيدٍ قَالَ : قَالَ رَجُلٌ : أَيُّ النَّاسِ أَفْضَلُ يَا رَسُولَ

اللَّهِ؟ قَالَ: "مُؤْمِنٌ يُجَاهِدُ بِنَفْسِهِ وَمَالِهِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ". قَالَ: ثُمَّ مَنْ؟ قَالَ: "ثُمَّ رَجُلٌ مُعْتَزِلٌ فِي شِعْبٍ مِنَ الشَّعَابِ يَعْبُدُ رَبَّهُ، وَيَدَعُ النَّاسَ مِنْ شَرِّهِ".¹²

1. Makna Mufrodat

Kosa Kata	Arti/Makna Kata
مُؤْمِنٌ	Seorang Mukmin (laki-laki)
يُجَاهِدُ	Dia Berjihad (berjuang)
بِنَفْسِهِ	Dengan Jiwanya (diri)
وَمَالِهِ	Dan Hartanya
فِي سَبِيلِ اللَّهِ	Di Jalan Allah
ثُمَّ	Kemudian
رَجُلٌ	Seorang Laki-laki
مُعْتَزِلٌ	Mengasingkan diri (menjahui)
فِي شِعْبٍ	Di Lembah
مِنَ الشَّعَابِ	Dari lembah-lembah (gunung)
يَعْبُدُ رَبَّهُ	Menyembah Tuhannya
وَيَدَعُ النَّاسَ	Dan Menjahui (meninggalkan) Manusia
مِنْ شَرِّهِ	Dari keburukannya (kejahatan) ¹³

2. Terjemah Hadis

¹² Abu al-Ḥusayn Muslim bin al-Ḥajjaj bin Muslim al-Qushayri Al-Naysaburi, *Shahih Muslim*, 2nd edn (Riyadh : Darussalam, 2000), hlm. 845.

¹³ Prof. Dr. Mahmud Yunus, *Kamus Arab-Indonesia* (Jakarta, PT. Mahmud Wa Dzurriyyah), 2010.

Artinya: “Telah menceritakan kepada kami ‘Abd bin Hūmaid, ia berkata: Telah mengabarkan kepada kami ‘Abdurrazzaq, ia berkata: Telah mengabarkan kepada kami Ma‘mar, dari Az-Zuhri, dari ‘Aṭha’ bin Yazid Al-Laytsi, dari Abi Sa’id Al-Khudri, berkata: seseorang bertanya kepada Nabi shalallahu ‘alaihi wassalam, “Siapakah manusia yang paling utama?” Nabi menjawab, “Orang-orang yang berjuang di jalan Allah dengan jiwa dan harta mereka.” Orang tersebut kemudian bertanya lagi. “Lalu, siapa setelah mereka?” Nabi pun menjawab “kemudian orang-orang yang mengasingkan diri di lembah-lembah demi untuk menyembah Rabb-nya dan menjauhkan diri dari kejahatan orang-orang”¹⁴

B. Makna Hadis

Dalam pemaknaan ini peneliti berupaya untuk mengumpulkan informasi dari para ‘Ulama yang memberikan penjelasan mengenai hadis ini serta dari ‘Ulama yang menjelaskan fenomena *me time* yang menjadi fokus utama penelitian dalam memahami hadis ini. Selain pemaknaan *me time* yang berasal dari *Muhaddisin*, peneliti juga menyajikan informasi pemaknaan yang bersumber dari *Fuqaha*, mengingat pokok kajian yang berkaitan dan untuk menyediakan informasi yang lebih lengkap dan menyeluruh. Di samping itu, peneliti juga akan menyajikan penjelasan yang diberikan oleh ‘Ulama *kontemporer* agar hasil penelitian dapat bersifat komprehensif dan relevan dengan perkembangan zaman yang terus berlangsung.

1. ‘Ulama Pensyarah

Dalam kitab *Fath al-Bari bi Syarh Sahih Bukhari*, Ibn Hajar menjelaskan bahwa perawi dalam hadis tersebut tidak disebutkan secara jelas namanya.

Beliau menyatakan :

¹⁴ Aplikasi Ensiklopedia Hadits: *Shahih Muslim*. Saltera.(2015), hlm 3502.

"لم أقف على اسمه، وقد تقدم أن أبا ذر سأله عن نحو ذلك"¹⁵

"Aku tidak menemukan nama orang tersebut, namun telah disebutkan sebelumnya bahwa Abu Dzar pernah bertanya tentang hal yang serupa."

Pernyataan ini menunjukkan adanya beberapa versi riwayat dengan pertanyaan yang senada namun dengan perawi yang berbeda.

Pertanyaan dalam hadis ini adalah :

"أي الناس أفضل؟"¹⁶

"Siapa manusia yang paling utama?."

Dalam riwayat Imam Malik melalui 'Atha' bin Yasar secara mursal redaksinya sedikit berbeda, yaitu :

"خير الناس منزلاً"¹⁷

"Manusia terbaik dalam hal tempat tinggal"

Sementara dalam riwayat Al-Hakim disebutkan dengan redaksi :

"أي الناس أكمل إيماناً"¹⁸

"Siapa manusia yang paling sempurna imannya?"

Ibnu Hajar Al-'Asqalani juga menafsirkan bahwa yang dimaksud dengan *al-mu'min* dalam hadis tersebut adalah seseorang yang telah menunaikan kewajiban-kewajiban *fardhu 'ain*, lalu setelah itu ia

¹⁵ Al-Hafiz Ahmad bin 'Ali bin Hajar Al-'Asqalani, *Fathul Al-Bari Bi Syarh Shahih Bukhari*, ed. by Nazar Muhammad Al-Fariyabi, 7th edn (Dar Tayyibah, 2005), hlm. 43.

¹⁶ Al-Hafiz Ahmad bin 'Ali bin Hajar Al-'Asqalani, *Fathul Al-Bari Bi Syarh Shahih Bukhari*, ed. by Nazar Muhammad Al-Fariyabi, 7th edn (Dar Tayyibah, 2005), hlm. 43.

¹⁷ Al-Hafiz Ahmad bin 'Ali bin Hajar Al-'Asqalani, *Fathul Al-Bari Bi Syarh Shahih Bukhari*, ed. by Nazar Muhammad Al-Fariyabi, 7th edn (Dar Tayyibah, 2005), hlm. 43.

¹⁸ Al-Hafiz Ahmad bin 'Ali bin Hajar Al-'Asqalani, *Fathul Al-Bari Bi Syarh Shahih Bukhari*, ed. by Nazar Muhammad Al-Fariyabi, 7th edn (Dar Tayyibah, 2005), hlm. 43.

memperoleh keutamaan tambahan, seperti *jihad* dan *khalwah*. Beliau menegaskan bahwa yang dimaksud bukanlah orang yang semata-mata berjihad namun mengabaikan kewajiban utama seperti salat dan zakat. Dalam hal ini, jelaslah keutamaan mujahid karena ia mengorbankan jiwa dan hartanya di jalan Allah, yang juga memberikan manfaat sosial yang luas (*nafa' muta'addi*).

Selanjutnya, posisi mukmin yang menyendiri disebut berada setelah mujahid dalam tingkatan keutamaan. Hal ini karena orang yang hidup bersama masyarakat sulit untuk menghindari dosa seperti ghibah dan maksiat lainnya, terlebih pada masa fitnah. Oleh karena itu, sikap menyendiri menjadi lebih utama dalam kondisi fitnah (*wa huwa muqayyad bi wuqu' al-fitani*). *Ibnu Hajar* juga menegaskan bahwa dalam konteks ini berkaitan erat dengan situasi sosial yang kacau bukan dalam kondisi normal.

Adapun istilah "*fi syi'bin min al-siyab*" atau di lembah-lembah gunung dijelaskan dalam riwayat *Muslim* sebagai "*rajulun mu'tazil*" atau seorang lelaki yang mengasingkan diri.

Dalam redaksi lainnya, disebutkan bahwa "*ya'budullah*" atau beribadah kepada Allah, ataupun "*yuqim al-salah wa yu'ti al-zakah wa ya'tazil syurur al-nas*" atau menegakkan salat, menunaikan zakat, dan menjauh dari kejahatan manusia. Dalam hal ini menegaskan bahwa sikap menyendiri tersebut bukan dalam rangka meninggalkan agama, tetapi justru sebagai bentuk ibadah dan penjagaan diri dari kerusakan moral.¹⁹

Ibnu Hajar juga membawakan hadis lain dari *At-Tirmidzi* dan *Al-Hakim* tentang seorang laki-laki yang terkesan dengan sebuah lembah

¹⁹ Al-Hafiz Ahmad bin 'Ali bin Hajar Al-'Asqalani, *Fathul Al-Bari Bi Syarh Shahih Bukhari*, ed. by Nazar Muhammad Al-Fariyabi, 7th edn (Dar Tayyibah, 2005), hlm. 43.

yang memiliki mata air, lalu mengasingkan diri dilembah. Namun *Rasulullah SAW* bersabda :

"Jangan lakukan! Sesungguhnya berdirinya salah seorang dari kalian di jalan Allah lebih utama daripada shalatnya di rumah selama 70 tahun."

Hadis ini menunjukkan keutamaan jihad yang bersifat kolektif dan manfaatnya luas dibandingkan ibadah yang bersifat individual.

Dengan demikian, *Ibnu Hajar* mengutip pernyataan *Ibn 'Abd al-Barr* bahwa penyebutan kata "syi'b" atau lembah dan "jabal" atau gunung dalam hadis-hadis tersebut merupakan simbol dari tempat yang jauh dari keramaian. Maka setiap tempat yang sunyi dan bebas dari interaksi sosial yang merusak dapat termasuk dalam makna tersebut.²⁰

2. 'Ulama Kontemporer

Menurut *'Ulama kontemporer* dalam memahami tidak hanya memaknai hadis ini secara literal, tetapi juga mengaitkannya dengan kondisi sosial, spiritual, dan psikologis umat Islam saat ini. *Sa'id Ramadan al-Buti* dan *Fazlur Rahman* berpendapat menekankan bahwa *uzlah* (pengasingan diri) tidak harus selalu bermakna fisik menyepi dari masyarakat secara total. Dalam konteks zaman modern, memaknai *uzlah* sebagai keterlibatan selektif dalam kehidupan sosial, diiringi dengan kesadaran spiritual dan penjagaan hati. Konsep ini mencerminkan praktik pengendalian diri di tengah masyarakat yang sarat godaan, di mana seorang tetap berinteraksi sosial secara sehat,

²⁰ Al-Hafiz Ahmad bin 'Ali bin Hajar Al-'Asqalani, *Fathul Al-Bari Bi Syarh Shahih Bukhari*, ed. by Nazar Muhammad Al-Fariyabi, 7th edn (Dar Tayyibah, 2005), hlm. 43.

namun menjaga diri dari keterlibatan dalam fitnah, kemaksiatan, dan kerusakan moral.²¹

Dalam menghadapi tantangan krisis moral dan bentuk gangguan kecemasan yang sering dijumpai seperti gangguan kecemasan umum, gangguan panik, gangguan kecemasan sosial, gangguan kecemasan tertentu (fobia) serta gangguan obsesif kompulsif. *Uzlah* menjadi sarana yang efektif untuk menjaga keimanan dan ketenangan batin. *'Ulama kontemporer* melihat bahwa pengasingan diri yang proporsional merupakan dengan menyendiri untuk *muhasabah*, *berzikir*, *tafakkur*, atau *me time* (waktu untuk diri sendiri) dapat membantu seseorang memperkuat hubungannya dengan Allah, merefleksikan kehidupannya, serta menjaga kebersihan hati. Dalam hal ini dapat menjadi alternatif konstruktif di tengah hiruk-pikuk kehidupan modern yang sering kali menciptakan kecemasan, tekanan sosial, dan hilangnya makna spiritual.²²

Berdasarkan hadis yang diteliti ini dapat menjadi dalil bahwa selain jihad dalam arti fisik dan materi, pengasingan diri demi ibadah dan menghindari kemudharatan sosial juga merupakan amal yang bernilai tinggi dalam pandangan Islam. Hal ini menunjukkan bahwa menjaga diri dari keburukan, termasuk godaan duniawi dan kerusakan moral, adalah bentuk jihad spiritual yang mendapat apresiasi tinggi dalam syariat.

Dari aspek psikologi Islam kontemporer, pengasingan diri yang dilakukan secara sadar dan bermakna dapat dipahami sebagai bentuk

²¹ Muhammad Sa'id Ramadhan Al-Buthi, *SIRAH NABAWIYAH: Analisis Ilmiah Manhajiah Sejarah Pergerakan Islam Di Masa Rasulullah Saw*, Robbani Press, 1999, hlm. 52-54.

²² Budiyanto Budiyanto and Moh Hasan, 'Kontekstualisasi Dan Relevansi Uzlah Di Era Globalisasi Dalam Pandangan Ulama'', *As-Syifa: Journal of Islamic Studies and History*, 1.2 (2022), hlm. 145-146.

me time Islami. Pendekatan ini sejalan dengan teori psikologi humanistik, di mana refleksi diri, aktualisasi diri, dan kebebasan batin dipandang sebagai bagian penting dari kesehatan mental.²³ Dengan demikian, *me time* menjadi sarana strategi pengelolaan kecemasan dan kesehatan jiwa, yang semakin relevan di tengah tuntutan dan tekanan hidup modern.

3. Analisis Pemaknaan Penulis

Sesuai dengan yang telah dijelaskan peneliti di awal, pada analisis pemahaman makna dan maksud hadis ini dapat dilihat dengan menggunakan metode pemahaman hadis menurut Yusuf Al-Qardhowi, untuk menjelaskan bagaimana makna hadis ini bersifat kontekstual, fleksibel, dan multidimensional. Untuk itu, dalam analisis lebih lanjut penulis menyajikan beberapa penerapan metode pemahaman hadis menurut Yusuf al-Qardhowi terhadap hadis yang diteliti :

Pertama, memahami hadis melalui petunjuk Al-Quran, dalam pemahaman hadis tidak dapat dipisahkan dari petunjuk wahyu Al-Qur'an yang merupakan sumber utama dalam Islam. Hadis ini menegaskan keutamaan dua kelompok manusia diantara *mujahid* dan seseorang yang menjauh dari kejahatan manusia. Dalam hal ini sejalan dengan Al-Quran dalam surat At-Taubah ayat 41 dan Surat Maryam ayat 48, yang berbunyi :

انْفِرُوا خِفَافًا وَثِقَالًا وَجَاهِدُوا بِأَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ذَلِكُمْ خَيْرٌ
لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ ٤١

Artinya: "Berangkatlah kamu (untuk berperang), baik dengan rasa ringan maupun dengan rasa berat, dan berjihadlah dengan harta dan

²³ Siti Muazaroh and Subaidi Subaidi, 'Kebutuhan Manusia Dalam Pemikiran Abraham Maslow (Tinjauan Maqasid Syariah)', *Al-Mazaahib: Jurnal Perbandingan Hukum*, 7.1 (2019), hlm. 29.

jiwamu di jalan Allah. Yang demikian itu adalah lebih baik bagimu jika kamu mengetahui."²⁴

وَأَعْتَزِلْكُمْ وَمَا تَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ وَأَدْعُوا رَبِّي عَسَىٰ أَلَّا أَكُونَ بِدُعَاءِ رَبِّي

شَقِيًّا ٤٨

*Artinya : "Aku akan menjauh darimu dan apa yang engkau sembah selain Allah. Aku akan berdoa kepada Tuhanku semoga aku tidak kecewa dengan doaku kepada Tuhanku."*²⁵

Ayat-ayat tersebut menegaskan semangat *jihad* dan pengasingan diri untuk ibadah sebagai bentuk pelarian spiritual dari kerusakan dunia. Kedua ayat ini memperkuat pemahaman bahwa *jihad* dan *uzlah* adalah respons yang sama-sama dibenarkan oleh syariat tergantung pada konteksnya.

Kedua, memahami hadis melalui pengumpulan hadis-hadis yang berkaitan dalam satu tema. Sebagaimana yang terdapat dalam hadis berikut:

Musnad Ahmad ibn Hambal

حَدَّثَنَا إِبْرَاهِيمُ بْنُ إِسْحَاقَ ، حَدَّثَنَا ابْنُ الْمُبَارَكِ ، عَنْ حَيَّوَةَ بْنِ شَرِيحٍ ، قَالَ : أَخْبَرَنِي أَبُو هَانِيءٍ الْخَوْلَانِيُّ ، أَنَّ عَمْرَو بْنَ مَالِكِ الْجَنْبِيَّ أَخْبَرَهُ ، أَنَّهُ سَمِعَ فَضَالََةَ بْنَ عُبَيْدٍ يُحَدِّثُ قَالَ : وَسَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ : " الْمُجَاهِدُ مَنْ جَاهَدَ نَفْسَهُ لِلَّهِ " . أَوْ قَالَ : " فِي اللَّهِ " .

Artinya : " Telah menceritakan kepada kami Ibrahim bin Ishaq, telah menceritakan kepada kami Ibnu Al-Mubarak, dari Haiwah bin Syuraih, ia berkata : telah mengabarkan kepadaku Abu Hani' Al-Khaulani, bahwa 'Amr bin Malik Al-Janbi telah mengabarkannya, bahwa ia mendengar Fadhalah bin 'Ubaid sedang bercerita, ia berkata : " Aku mendengar Rasulullah SAW, bersabda : "Seorang

²⁴ Q.S. At-Taubah/ 9:41.

²⁵ Q.S. Maryam/ 19:48.

*mujahid adalah orang yang berjihad melawan dirinya karena Allah”
Atau beliau bersabda : “Di jalan Allah”.*²⁶

Sahih Bukhari

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ ، أَخْبَرَنَا مَالِكٌ ، عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ أَبِي صَعْصَعَةَ ، عَنْ أَبِيهِ ، عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ ، أَنَّهُ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : " يُوشِكُ أَنْ يَكُونَ خَيْرَ مَالِ الْمُسْلِمِ غَنَمٌ ، يَتَّبِعُ بِهَا شَعَفَ الْجِبَالِ وَمَوَاقِعَ الْقَطْرِ ، يَفْرُ بِدِينِهِ مِنَ الْفِتَنِ " .

Artinya : “ Telah menceritakan kepada kami “Abdullah bin Yusuf, telah mengabarkan kepada kami Malik, dari ‘Abdurrahman bin ‘Abdillah bin Abi Sha’sha’ah, dari Ayahnya, dari Abu Sa’id Al-Khudri radhiyallahu ‘anhu, bahwa ia berkata : Rasulullah SAW, bersabda : “Hampir tiba masanya dimana harta terbaik seorang muslim adalah kambing, yang ia bawa ke puncak-puncak gunung dan tempat-tempat hujan turun, ia mengasingkan diri dengan agamanya dari berbagai fitnah.”²⁷

Pengumpulan hadis-hadis tersebut menunjukkan bahwa kedua sikap, baik jihad maupun uzlah, merupakan pilihan yang memiliki nilai tinggi secara spiritual, namun tergantung pada situasi dan niatnya.

Ketiga, memahami hadis melalui pengabungan hadis-hadis yang bertentangan. Hadis yang diriwayatkan oleh *Abu Sa’id Al-Khudri* mengenai manusia terbaik mungkin dianggap bertentangan dengan hadis lain yang mendorong partisipasi aktif dalam masyarakat. Sebagaimana sabda *Rasulullah SAW* berikut :

²⁶ Aplikasi Jami’ Al-Kutub Al-Tis’ah: *Musnad Ahmad*. Arabia For Information & Tecnology. (2016), Jilid 39, no. 23951, hlm. 375.

²⁷ Imam Abi Abdillah Muhammad Ibn Isma’il al - Bukhari, *Shahih Bukhari*, 1st edn (Dar Ibn Kathir (Damaskus: Beirut, 2002), hlm. 1754.

خَبَرَنَا مُحَمَّدُ بْنُ بَشَّارٍ ، قَالَ : حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّحْمَنِ ، قَالَ : حَدَّثَنَا سُفْيَانُ ،
عَنْ قَيْسِ بْنِ مُسْلِمٍ ، عَنْ طَارِقِ بْنِ شِهَابٍ قَالَ : قَالَ أَبُو سَعِيدٍ : سَمِعْتُ
رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : " مَنْ رَأَى مُنْكَرًا فَلْيَعْبِرْهُ بِيَدِهِ ، فَإِنْ لَمْ
يَسْتَطِعْ فَبِلِسَانِهِ ، فَإِنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَبِقَلْبِهِ ، وَذَلِكَ أَوْعَفُ الْإِيمَانِ " .

Artinya : "Telah mengabarkan kepada kami Muhammad bin Basyar, ia berkata : telah menceritakan kepada kami Sufyan, dari Qais bin Muslim, dari Thariq bin Syiha, ia berkata : Abu Sa'id Al-Khudri berkata : " Aku mendengar Rasullullah SAW, bersabda : "Barangsiapa melihat kemungkaran, maka hendaklah ia mengubahnya dengan tangannya. Jika ia tidak mampu, maka dengan lisannya. Jika ia tidak mampu juga, maka dengan hatinya, dan itulah selemah-lemahnya iman."²⁸

Hadis ini menekankan pentingnya aksi sosial sebagai bentuk tanggung jawab keimanan. Namun, dalam konteks maraknya fitnah dan kerusakan masyarakat yang sangat parah. Upaya *amar ma'ruf nahi munkar* mungkin tidak lagi efektif dilakukan secara fisik maupun verbal. Dalam situasi seperti ini, *uzlah* menjadi wujud pertahanan iman dan bentuk *amar ma'ruf* pada level hati.

Dengan demikian, tidak ada kontradiksi antara hadis tentang *jihad*, *amar ma'ruf nahi munkar*, dan *uzlah* (pengasingan diri). Semuanya adalah bentuk praktik keimanan yang sah tergantung pada tingkat kemampuan dan konteks zaman.

Keempat, memahami hadis melalui memperhatikan terhadap latar belakang, konteks dan tujuan hadis muncul. Dalam hadis yang diteliti, menunjukkan bahwa kemunculannya berkaitan erat dengan sebuah pertanyaan yang diajukan oleh seorang sahabat kepada Nabi

²⁸ Ahmad bin Syu'aib bin Ali Al-Nasa'i, *Sunan An-Nasa'i, Cet. II. Halab. Maktab Al-Matbu 'at Al-Islamiyah*, 1988, hlm. 760.

Muhammad Shalallahu 'alaihi wa sallam mengenai “Siapakah manusia yang paling utama?”. Pertanyaan ini secara historis menjadi konteks *asbab al-wurud* dari hadis, yaitu latar belakang situasional yang mendorong turunnya atau diucapkannya sabda Nabi. Dalam menjawab pertanyaan tersebut, *Rasulullah Shalallahu 'alaihi wa sallam* tidak memberikan satu jawaban tunggal yang berlaku mutlak, melainkan memberikan jawaban yang mempertimbangkan kondisi dan kemampuan diri. Jawaban beliau menunjukkan pendekatan yang bersifat kontekstual dan situasional, terlebih kondisi sosial pada saat itu dibutuhkan *jihad* dan pentingnya menjaga diri dari fitnah masyarakat.

Berdasarkan konteks tersebut dapat dipahami bahwa Nabi *Shalallahu 'alaihi wa sallam* memiliki maksud dalam menetapkan ukuran keutamaan yang fleksibel dan sesuai dengan keadaan seseorang. Bagi yang memiliki kemampuan fisik dan materi, maka bentuk keutamaan itu tercermin dalam perjuangan (*jihad*) dengan jiwa dan harta di jalan Allah. Adapun bagi mereka tidak memiliki kapasitas untuk itu, maka pilihan untuk mengasingkan diri dan menjaga diri agar tidak menimbulkan keburukan terhadap orang lain.

Dengan demikian, hadis ini mencerminkan adanya pengakuan terhadap dua bentuk ekspresi kesalahan dalam Islam, yaitu kesalahan aktif yang terwujud dalam perjuangan nyata di medan *dakwah* dan *jihad*, serta kesalahan pasif yang tampak dalam sikap menghindari kerusakan dan menjaga kestabilan iman berdasarkan kemampuan diri.

Kelima, memahami hadis melalui membedakan antara sarana yang berubah dan tujuan yang tetap. Dari hadis yang diteliti pada dasarnya memiliki tujuan utama yaitu mendekatkan diri kepada Allah Swt.

melalui berbagai bentuk ibadah dan menghindari kerusakan, baik yang bersifat fisik maupun mental.

Bentuk pendekatan dan perlindungan diri ini menggunakan sarana seperti berjihad di jalan Allah atau memilih untuk menjauh dari keramaian demi menjaga keimanan. Kemudian, karena bersifat alat maka bentuk sarana ini dapat berubah sesuai dengan kondisi zaman, kebutuhan seseorang, dan tantangan yang dihadapi oleh masyarakat.

Dalam konteks saat ini, tantangan yang dihadapi masyarakat tidak selalu berupa konflik fisik atau eksternal, tetapi lebih banyak menyentuh aspek psikologis dan emosional, seperti fenomena *overthinking*, stres, dan kecemasan yang berlebihan. Oleh karena itu, praktik kontemplatif seperti *tafakkur fi al-nafs* (merenungi diri) dan kegiatan reflektif seperti *me time* menjadi sarana yang relevan dalam upaya menjaga stabilitas jiwa dan menjauhkan diri dari bentuk kerusakan diri maupun umum.

Keenam, memahami hadis melalui pemahaman makna hadis. Yusuf Al-Qardhowi dalam menafsirkan hadis tidak hanya terpaku pada lafaz secara tekstual, tetapi juga memperhatikan makna yang terkandung di dalamnya. Dalam kitab syarah *Tuhfatul Ahwazi*, menjelaskan hadis Dalam hadis ini, terdapat pertanyaan :

*"Siapakah manusia yang paling utama?"*²⁹

Menurut penjelasan al-Qadhi, pertanyaan tersebut bersifat umum namun diberikan penekanan khusus, yakni maksudnya adalah: "*ini adalah salah satu golongan terbaik,*" bukan semata-mata menunjuk

²⁹ Imam al-Hafizh Abu al-'Ula Muhammad 'Abdurrahman bin 'Abdurrahim Al-Mubarakfuri, *Tuhfatu Al-Ahwadzi Bi Syarhi Jami' At-Tirmidzi*, ed. by 'Abdul Wahad 'Abd Al-latif, 5th edn (Dar al-Fikr), hlm. 301.

satu orang. Sebab di antara kelompok yang terbaik tersebut terdapat para ulama dan pula para shiddiqin sebagaimana dijelaskan dalam berbagai riwayat. Pada redaksi hadis yang diriwayatkan sebagai "*seorang laki-laki*," terdapat perbedaan redaksi pada riwayat *Bukhari* dan *Muslim* yang menggunakan istilah "*mukmin*" sebagai pengganti.

Al-Hafizh Ibnu Hajar menjelaskan bahwa istilah "*mukmin*" di sini bermakna orang yang telah menunaikan kewajiban seseorang dan kemudian meraih keutamaan tambahan melalui jihad. Perlu ditegaskan bahwa maksud dari redaksi ini bukanlah orang yang semata-mata menekuni peperangan dengan mengesampingkan kewajiban-kewajiban lain, melainkan seseorang yang menyalurkan upayanya di jalan Allah dengan mengorbankan diri dan hartanya, sehingga memberikan manfaat yang bersifat meluas kepada masyarakat.

Adapun keutamaan bagi seseorang yang memilih untuk mengasingkan diri muncul setelah keutamaan seorang mujahid. Hal ini didasari oleh alasan bahwa seseorang yang bergaul dengan masyarakat memiliki kecenderungan lebih besar untuk terjerumus ke dalam perbuatan dosa. Maka dalam kondisi tertentu, keutamaan sebagai mujahid yang bermanfaat dapat lebih utama, akan tetapi hal tersebut juga dikaitkan dengan kemunculan fitnah (kekacauan) yang kemudian menjadi pembatas bagi keutamaan tersebut.

Dalam riwayat *Muslim*, terdapat tambahan redaksi :

*"...kemudian seorang laki-laki yang mengasingkan diri di lembah (syi' b) dari lembah-lembah..."*³⁰

³⁰ Imam al-Hafizh Abu al-'Ula Muhammad 'Abdurrahman bin 'Abdurrahim Al-Mubarakfuri, *Tuhfatu Al-Ahwadzi Bi Syarhi Jami' At-Tirmidzi*, ed. by 'Abdul Wahad 'Abd Al-latif, 5th edn (Dar al-Fikr), hlm. 301.

Imam *Nawawi* menjelaskan bahwa lembah disebutkan sebagai contoh tempat yang umumnya jauh dari keramaian manusia. *Al-Hafizh Ibnu Hajar* menegaskan juga, bahwa hadis ini menunjukkan keutamaan untuk memilih hidup dalam kesendirian sebagai upaya menghindarkan diri dari ghibah, perkataan tidak berguna, dan aspek negatif lainnya. Mengenai sikap mengasingkan diri secara total, sebagian besar ulama berpendapat bahwa hal tersebut dianjurkan terutama pada masa-masa terjadinya fitnah. Pendapat ini diperkuat melalui riwayat dari *Ba'jah bin 'Abdillah* dari *Abu Hurairah* secara marfu', yang berbunyi:

*"Akan datang suatu masa pada waktu yang terbaik, kedudukan orang yang paling mulia adalah milik mereka yang menggenggam tali kekang kudanya di jalan Allah, mencari kematian di tempat-tempatnya, dan seorang laki-laki yang menetap di lembah dari lembah-lembah, menegakkan salat, menunaikan zakat, dan meninggalkan manusia kecuali dalam hal kebaikan."*³¹

Ibn 'Abd al-Barr menambahkan bahwa penyebutan tentang lembah dan gunung bertujuan untuk menunjukkan bahwa tempat-tempat tersebut umumnya sepi dari keramaian manusia, sehingga setiap lokasi yang jauh dari hingar-bingar masyarakat termasuk dalam konteks tersebut. Selanjutnya, dalam penjelasan hadis tersebut terdapat keterangan :

" Ia bertakwa kepada tuhannya, "

³¹ Imam al-Hafizh Abu al-'Ula Muhammad 'Abdurrahman bin 'Abdurrahim Al-Mubarakfuri, *Tuhfatu Al-Ahwadzi Bi Syarhi Jami' At-Tirmidzi*, ed. by 'Abdul Wahad 'Abd Al-latif, 5th edn (Dar al-Fikr), hlm. 302.

Mengandung arti bahwa seseorang merasa takut dan menjaga diri terhadap segala perintah serta larangan Allah. Dan juga :

“Dan ia meninggalkan manusia dari keburukannya”

Bermakna bahwa dia tidak menggugat, tidak berselisih, serta tidak terlibat dalam permasalahan dengan orang lain. Hadis ini dinilai *hasan sahih* dan diriwayatkan oleh *Ahmad, Bukhari, Muslim, Abu Dawud, An-Nasa’i, Ibnu Majah*, serta oleh *Al-Hakim* dengan sanad yang memenuhi syarat dari kedua pihak. Dalam koleksi *At-Tarhib* disebutkan :

"Dari Nabi Shalallahu 'alaihi wa sallam bahwa beliau ditanya: 'Siapakah orang mukmin yang paling sempurna imannya?' Beliau menjawab: 'Yaitu orang yang berjihad dengan jiwa dan hartanya, dan seorang laki-laki yang beribadah kepada Allah di salah satu lembah dari lembah-lembah, dan telah mencukupi manusia dari keburukannya.'"³²

Dengan demikian, ditinjau melalui pendekatan metodologis yang digunakan oleh *Yusuf al-Qardhowi* dalam memahami hadis. Isi kandungan hadis ini sejalan dengan prinsip atau metodenya. Tidak ditemukan adanya makna yang sulit dipahami maupun penafsiran yang menyimpang dari kerangka normatif Islam. Berdasarkan terpenuhinya seluruh syarat hadis *sahih*, baik dari aspek sanad maupun matan, serta diperkuat oleh penilaian ulama dan pendekatan pemahaman kontemporer, maka dapat disimpulkan bahwa hadis yang sedang

³² Imam al-Hafizh Abu al-'Ula Muhammad 'Abdurrahman bin 'Abdurrahim Al-Mubarakfuri, *Tuhfatu Al-Ahwadzi Bi Syarhi Jami' At-Tirmidzi*, ed. by 'Abdul Wahad 'Abd Al-latif, 5th edn (Dar al-Fikr), hlm. 302.

diteliti ini termasuk dalam kategori hadis *sahih* secara kualitas dan validitas ilmiah.

lebih lanjut, berdasarkan hadis yang peneliti cantumkan dalam penelitian ini, peneliti menganalisis bahwa fenomena “*me time*” merujuk pada kata "مُعْتَرِلٌ" (*mu'tazilun*) yang memiliki makna yang mendalam, tidak hanya bersifat secara kebahasaan, tetapi juga bersifat secara spiritual dan kontekstual.

Secara bahasa, kata "مُعْتَرِلٌ" (*mu'tazilun*) berasal dari akar kata "عزل" (*'azala*), yang mengandung arti "memisahkan" atau "menjauhkan diri". Kata ini merupakan bentuk *isim fā'il* dari *fi'il madhi* dari "اعتزل — يعتزل" (*i'tazala-ya'tazilu*) yang berarti menarik diri, mengasingkan diri, atau menghindar dari sesuatu.³³ Dalam kamus *Lisān al-'Arab*, dijelaskan bahwa "اعتزل الشيء" (*i'tazala asy-syai'a*) yaitu menyingkir dari sesuatu.³⁴ Dengan demikian, "مُعْتَرِلٌ" (*mu'tazilun*) secara kebahasaan berarti seseorang yang dengan sengaja menarik diri dari suatu lingkungan, kelompok atau kondisi tertentu.

Selanjutnya ditinjau dari konteks hadis, *Rasulullah Shallallahu 'alaihi wasallam* menyatakan bahwa orang terbaik kedua setelah mujahid adalah seseorang yang mengasingkan diri dari masyarakat, kemudian mengisi waktunya dengan ibadah dan menjaga orang lain

³³ Abi al-Ḥusayn Aḥmad ibn Fāris ibn Zakarīyā, *'Mu'jam Muqayis Al-Lughah'* (Beirut: Dār al-Jīl, 1946), hlm. 307.

³⁴ Ibn Manẓūr, *'Lisān Al-'Arab'* (Qum: Dabb al-Ḥawzah, 1405), hlm. 440.

dari kejahatan dirinya. Dengan demikian, makna "مُعْتَزِلٌ" (*mu'tazilun*) atau pengasingan diri (*al-'uzlah*) dalam hadis ini tidak dimaksudkan sebagai bentuk menjauhkan diri sepenuhnya dari masyarakat, melainkan lebih kepada upaya menyelamatkan diri dari potensi fitnah, kerusakan moral, dan kemaksiatan, terutama ketika kondisi sosial tidak memungkinkan seseorang untuk menegakkan *amar ma'rūf nahi munkar*.

Hal ini sejalan dengan penjelasan syarah hadis yang dapat dicantumkan peneliti dalam penelitian ini. Dari semua penjelasan itu dapat diketahui dalam hadis ini menempatkan dua golongan manusia terbaik yaitu orang beriman yang berjihad dengan jiwa dan hartanya di jalan Allah dan orang yang mengasingkan diri untuk beribadah serta menjauhkan diri dari keburukan manusia. Hal ini mengandung pesan mendalam terhadap keseimbangan antara pengabdian sosial dan *tafakkur fi al-nafs* (perenungan diri). Kemudian, menunjukkan bahwa Islam tidak hanya menilai keutamaan dari kontribusi sosial semata, tetapi juga dari kapasitas seorang dalam menjaga spiritualitas dan kebersihan jiwanya di tengah kondisi sosial yang rusak atau penuh fitnah.

Diketahui bahwa penjelasan *Ibnu Hajar al-'Asqalānī* dalam kitab *Fathul al-Bārī* menekankan bahwa jihad merupakan puncak keutamaan dalam kondisi normal, karena ia memberikan manfaat luas atau *nafa' muta'addī*. Akan tetapi, dalam situasi fitnah yang menyulitkan praktik keagamaan secara terbuka, maka *uzlah* atau penyendirian menjadi alternatif terbaik untuk menjaga keimanan dan kehormatan spiritual. Pandangan ini merepresentasikan logika dinamis

dalam penetapan prioritas amal, yang sangat selaras dengan pendekatan kontekstual.

Kemudian, pengasingan diri yang disebutkan seperti di lembah-lembah gunung. Dalam penjelesan *Ibnu Hajar* bukan semata-mata bentuk isolasi menyeluruh, tetapi merupakan simbol dari ruang sunyi yang memungkinkan seseorang untuk fokus dalam ibadah, menjauhi dosa-dosa sosial seperti ghibah dan fitnah, dan memperbaiki jiwanya. Dengan demikian, *uzlah* dipahami bukan dalam arti melarikan diri dari tanggung jawab, melainkan bentuk pengendalian diri dan pencarian ketenangan batin.

Sementara itu, '*Ulama kontemporer* seperti penjelasan dari *Sa'id Ramadan al-Buti* dan *Fazlur Rahman* menafsirkan bahwa *uzlah* kedalam bentuk yang lebih fleksibel. Dalam hal ini menekankan bahwa pengasingan diri dapat berupa pengendalian batin dan kesadaran spiritual, bukan sekadar penyendirian fisik.

Lebih lanjut terhadap psikologi *humanistik*, *me time* memiliki fungsi yang sama, yaitu memberi ruang kepada seseorang untuk menyadari nilai diri, merefleksikan kehidupan, dan mengelola kecemasan. Menurut *Abraham Maslow* menjelaskan bahwa kesehatan mental yang optimal lahir dari pemahaman diri yang jujur dan aktualisasi potensi diri.³⁵

Berdasarkan data yang diperoleh penulis dan dengan menganalisisnya, penulis dapat menyimpulkan bahwa yang dimaksud *me time* sebagai bentuk sarana *tafakkur fi al-nafs* terhadap makna kata

³⁵ Siti Muazaroh and Subaidi Subaidi, 'Kebutuhan Manusia Dalam Pemikiran Abraham Maslow (Tinjauan Maqasid Syariah)', *Al-Mazaahib: Jurnal Perbandingan Hukum*, 7.1 (2019), hlm. 29.

"مُعْتَزِلٌ" (*mu'tazilun*) atau *uzlah* yang ada dalam hadis dengan redaksi

:

"ثُمَّ رَجُلٌ مُعْتَزِلٌ فِي شِعْبٍ مِنَ الشَّعَابِ يَعْبُدُ رَبَّهُ، وَيَدَعُ النَّاسَ مِنْ شَرِّهِ"

Adalah mengisyaratkan pentingnya kontrol diri, menjaga lisan dan sikap, serta fokus pada peningkatan kualitas spiritual.

Penulis memaknai penyendirian bukanlah bentuk pelarian, melainkan sarana untuk fokus pada ibadah dan memperbaiki kualitas diri. Konsep *uzlah* tidak selalu harus dipahami secara literal sebagai penyendirian fisik, hal ini juga berkaitan dengan fenomena saat ini seperti *me time*, yakni praktik menyisihkan waktu untuk diri sendiri guna mengatasi tekanan atau kecemasan berlebih, melakukan perenungan diri (*tafakkur fi al-nafs*) atau introspeksi (*muḥāsabah*), dan mendekatkan diri (*taqarrub*) kepada Allah.

Kemudian dalam konteks psikologi *humanistik*, *uzlah* yang dilakukan secara sadar dan bermakna memberikan manfaat psikologis serupa dengan *me time* berupa penguatan konsep diri, peningkatan ketenangan batin, serta pengelolaan kecemasan. Dengan demikian, penting bahwa menyendiri untuk beribadah dan menghindari keburukan masyarakat dapat menjadi bentuk jihad batin yang memiliki nilai tinggi serta sarana efektif mengatasi kecemasan berlebih di era kontemporer.

4. Relevansi *Me Time* dalam konteks *Tafakkur Fi Al-Nafs* sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Berlebih

Perkembangan zaman yang pesat dan kompleksitas kehidupan modern menimbulkan berbagai tantangan psikologis bagi masyarakat. Globalisasi, tuntutan karier, tekanan akademik, dan ketergantungan

pada teknologi digital menjadi faktor utama yang memicu peningkatan gangguan psikologis seperti kecemasan berlebih atau *anxiety disorder*. Gejala kecemasan pada masyarakat modern seringkali disertai dengan perasaan lelah mental, sulit berkonsentrasi, gangguan tidur, bahkan munculnya krisis makna hidup. Kondisi ini diperburuk dengan intensitas interaksi digital yang menyebabkan overstimulasi dan minimnya ruang untuk kontemplasi diri.³⁶

Dalam aspek tasawuf, konsep *tafakkur fi al-nafs* merupakan bagian dari *tazkiyat al-nafs* (penyucian jiwa) yang menekankan pentingnya introspeksi dan perenungan diri. Tafakkur berarti berpikir secara mendalam dan penuh kesadaran atas keadaan diri, serta mengarah pada penguatan iman dan ketaqwaan.³⁷

Imam *Al-Ghazālī* dalam kitab *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn* menjelaskan bahwa *tafakkur* merupakan permulaan dari jalan menuju *ma'rifatullāh* dan pembuka pintu-pintu hidayah :

"الفضائل أربع : إحداهما الحكمة وقوامها الفكرة, والثانية العفة وقوامها في الشهوة, والثالثة القوة وقوامها في الغضب والرابعة العدل وقوامه في اعتدال قوى النفس "

"Kebajikan itu ada empat : pertama adalah hikmah dan penopangnya adalah tafakkur; kedua adalah iffah (penjagaan diri) dan penopangnya adalah pengendalian syahwat; ketiga adalah keberanian

³⁶ Ali Mursyid and Miftahul Jannah, 'Anxiety Disorder Perspektif Tafsir Al-Sya'rawi', 2025, hlm. 24.

³⁷ Mursalin Mursalin, 'Pendekatan Tasawuf Dan Psikoterapi Perspektif Islam', *Cons-Iedu*, 4.1 (2024), hlm. 86.

dan penopangnya adalah pengendalian amarah; keempat adalah keadilan dan penopangnya adalah keseimbangan kekuatan jiwa.”³⁸

Aktivitas tafakkur mendorong seseorang untuk meninjau kembali perjalanan hidupnya, menyadari kelemahan, mensyukuri nikmat, dan memperbaiki hubungannya dengan Allah SWT serta sesama manusia. Tafakkur tidak hanya sebagai bentuk ibadah batin, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme penyembuhan spiritual yang efektif dalam menghadapi tekanan psikologis dan kecemasan.

Seiring berkembangnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, muncul fenomena yang disebut *me time*. Secara umum, *me time* adalah waktu yang diluangkan secara sadar oleh individu untuk menyendiri, beristirahat dari aktivitas sosial, dan melakukan aktivitas yang menyenangkan atau menenangkan diri. Dalam praktik modern, *me time* menjadi bagian dari gaya hidup untuk *self-care* dan pemulihan emosional. Dengan demikian, bahwa fenomena *me time* ini dapat dimaknai sebagai bentuk representasi kontemporer dari makna “*mu’tazilun*” dari konsep *uzlah* atau penyendirian dalam Islam yang secara esensial merupakan bentuk dari *tafakkur fi al-nafs*.

Me time yang sekadar berfungsi sebagai hiburan atau pelarian dari masalah tidak selalu mampu mengatasi kecemasan secara mendalam. Namun, jika diisi dengan muatan spiritual dan kontemplatif, *me time* dapat menjadi sarana tafakkur yang relevan dengan kebutuhan manusia modern. Pelaksanaan aktivitas *me time* yang relevan dengan unsur *tafakkur fi al-nafs* diantara lain :

³⁸ Abu Hamid Muhammad ibn Muhammad Al-Ghozali, *Ihya' Ulumuddin*, ed. by Zayn al-Dīn Abī al-Faḍl Al-‘Irāqī, 1st edn (beirut-lebanon: Dar ibn Hazm, 2005), hlm. 1800-1801.

- a. *Me time* dengan meluangkan waktu untuk merenungkan ciptaan Allah dan nikmat-Nya.

Dalam hal ini *me time* dapat diisi dengan merenungkan kebesaran Allah, kehidupan, dan tujuan hidup sehingga menenangkan hati dan mengurangi kecemasan.

- b. *Me time* dengan melakukan introspeksi dan evaluasi diri secara tenang.

Yaitu menggunakan waktu sendiri untuk mengenali emosi, niat, dan perilaku serta berusaha memperbaiki diri.

- c. *Me time* dengan beribadah secara khusyuk dan penuh kesadaran.

Dalam hal ini *me time* dapat diisi dengan doa, dzikir atau sholat sunnah yang menenangkan jiwa dan memperkuat kedekatan dengan Allah dalam membantu mengatasi kecemasan.

- d. *Me time* dengan menghindari distraksi dan fokus pada ketenangan batin

Yaitu dengan menjauh sejenak dari hiruk-pikuk dunia agar memberi ruang bagi pikiran dan hati agar rileks dan kembali segar dengan tujuan menenangkan jiwa.

- e. *Me time* dengan mendengarkan diri sendiri dan menguatkan *self awareness*

Dalam hal ini *me time* diisi dengan memahami kondisi batin, mengenali sumber kecemasan, dan mencari solusi yang sesuai dengan nilai-nilai Islam. Aktivitas ini memiliki keterkaitan dengan bentuk *khalwah* (menyendiri) yang dilakukan para ulama terdahulu sebagai jalan menuju ketenangan batin dan pencerahan spiritual.

Integrasi antara *tafakkur fi al-nafs* dan fenomena *me time* menjadi penting dalam merespons gangguan kecemasan di era modern. Dalam hal ini *tafakkur* memberikan dimensi spiritual dan ketenangan batin,

sedangkan *me time* menyediakan ruang dan kesempatan praktis untuk melakukannya dalam konteks kehidupan sehari-hari.

Menurut Yuan Yovita Setiawan dan Andrian Pramadi dalam penelitiannya menunjukkan bahwa *mindfulness-based cognitive therapy* yang dipadukan dengan refleksi diri (*tafakkur fi al-nafs*) terbukti efektif mengurangi kecemasan pada dewasa awal. Intervensi ini mendorong seseorang untuk kembali mengenali dirinya, melatih kesadaran, dan menghadirkan makna atas penderitaan yang dirasakan.³⁹

Lebih lanjut, menghadapi berbagai tekanan hidup, dalam penelitian menunjukkan bahwa *Religious coping* dapat berperan dalam mengurangi gejala-gejala psychological distress dan meningkatkan kesehatan mental. *Religious coping* dapat memberikan seseorang *self control* dan makna dalam hidup, yang sangat penting dalam menghadapi krisis. *Religious coping* juga dapat memberikan rasa makna, tujuan, dan harapan yang sangat penting dalam menghadapi krisis. Selain itu, dari perspektif spiritual, praktik keagamaan seperti doa dan meditasi atau perenungan diri (*tafakkur fi al-nafs*) dapat memberikan ketenangan dan mengurangi tingkat kecemasan. Integrasi tersebut menegaskan bahwa *tafakkur* melalui *me time* bukan hanya relevan, tetapi juga efektif dalam merespons krisis spiritual dan psikologis yang dihadapi masyarakat modern.⁴⁰

Di tengah era yang ditandai oleh produktivitas, mobilitas tinggi, dan konektivitas tanpa henti, individu semakin jauh dari dirinya sendiri.

³⁹ Yuan Yovita Setiawan and Andrian Pramadi, 'Mindfulness-Based Cognitive Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Masa Quarter Life', *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 15.1 (2023), hlm. 9.

⁴⁰ Ananda Humaidah and others, 'Peran Religious Coping Terhadap Kesehatan Mental : Systematic Literature Review', *Psikologi Islam*, 7.2 (2024), hlm. 111.

Banyak orang merasa “terhubung” secara digital tetapi “terputus” secara spiritual. Dalam situasi ini, *tafakkur* melalui *me time* menjadi upaya untuk merekonstruksi kesadaran diri dan menumbuhkan hubungan transendental dengan Tuhan. Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam Al-Qur’an surat Ar-Ra’d ayat 28, yang berbunyi :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۚ ٢٨

Artinya : (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram⁴¹

Dengan demikian, *tafakkur fi al-nafs* melalui *me time* dapat menjadi sebagai salah satu bentuk solusi komprehensif dalam mengatasi kecemasan berlebih pada diri seseorang, dan juga tidak hanya memperkuat kesehatan mental, tetapi juga memulihkan spiritualitas yang hilang dalam kehidupan modern yang materialistik dan serba cepat.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari pembahasan yang telah disampaikan dalam bab-bab sebelumnya, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa makna yang terkandung dalam hadis tentang fenomena *me time* dapat dipahami sebagai representasi modern dari konsep *uzlah* atau penyendirian dalam Islam yang pada dasarnya merupakan bentuk dari *tafakkur fi al-nafs*. Secara kebahasaan, istilah “*mu’tazilun*” berasal dari akar kata (‘*azala*) yang berarti memisahkan diri, mengasingkan, atau menjauh dari sesuatu. Dalam konteks hadis, istilah ini merujuk pada seseorang yang menyendiri di celah gunung untuk beribadah kepada Allah dan menjauh

⁴¹ Q.S. Ar-Ra’d/13:28

dari keburukan manusia. Makna ini tidak menunjukkan pengasingan total dari masyarakat, melainkan mengandung nilai spiritual untuk menjaga diri dari fitnah, kerusakan moral, dan kemaksiatan, serta sebagai sarana untuk memperdalam ibadah dan kontemplasi diri. Pandangan para ulama seperti *Ibn Hajar al-'Asqalani* dalam *Fath al-Bārī* menunjukkan bahwa dalam situasi yang penuh fitnah, penyendirian untuk beribadah dapat memiliki nilai jihad batin yang tinggi. Sementara itu, ulama kontemporer seperti *Sa'id Ramadan al-Būfī* dan *Fazlur Rahman* menekankan bahwa *uzlah* dapat dipahami secara lebih fleksibel, yaitu sebagai bentuk pengendalian batin dan penguatan kesadaran spiritual, tanpa harus diartikan sebagai penyendirian fisik.

Dalam hubungannya dengan psikologi modern, konsep *me time* memiliki fungsi yang sejalan, yaitu memberikan ruang bagi seseorang untuk menyadari nilai diri, melakukan refleksi atas kehidupan, dan mengelola kecemasan yang dialaminya. Pemikiran *Abraham Maslow* dalam teori kebutuhan manusia menegaskan bahwa kesehatan mental yang optimal dapat dicapai melalui pemahaman diri dan aktualisasi potensi. Oleh karena itu, *me time* yang diselaraskan dengan nilai-nilai spiritual Islam dapat menjadi sarana *tafakkur fi al-nafs* yang efektif. Aktivitas seperti dzikir, doa, perenungan atas ciptaan Allah SWT, introspeksi diri (*muhasabah*), hingga penyendirian dari hiruk-pikuk dunia dapat dilakukan dalam kerangka *me time* yang bermuatan ibadah. *Imam al-Ghazali* dalam kitab *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn* menyatakan bahwa tafakkur adalah pondasi utama kebijaksanaan dan pembuka jalan menuju . Hal ini menunjukkan bahwa *tafakkur fi al-nafs* bukan hanya sekadar amalan spiritual, tetapi juga merupakan mekanisme penyembuhan jiwa yang relevan dengan tantangan psikologis yang dihadapi oleh masyarakat modern. Sejalan dengan itu, berbagai penelitian terkini dalam bidang

psikologi dan spiritualitas, seperti integrasi antara *mindfulness* dan *religious coping*, menunjukkan bahwa pendekatan ini dapat membantu individu dalam mengatasi kecemasan, meningkatkan ketenangan batin, serta memperkuat makna hidup. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa me time yang disinergikan dengan nilai *tafakkur fi al-nafs* adalah strategi komprehensif untuk mengatasi kecemasan berlebih sekaligus membangun hubungan atau komunikasi yang lebih dalam dengan Allah SWT, sebagaimana ditegaskan dalam Al-Qur'an Surat Ar-Ra'd ayat 28, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisa, Anna, Iswa Hasanah, Uswatun Hasanah, and Sri Rizqi Wahyuningrum, 'Self-Healing Untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Saat Kuliah Daring', *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling*, 2 (2021), 136–53
- Al-'Asqalani, Al-Hafiz Ahmad bin 'Ali bin Hajar, *Fathul Al-Bari Bi Syarh Shahih Bukhari*, ed. by Nazar Muhammad Al-Fariyabi, 7th edn (Dar Tayyibah, 2005)
- Al-Buthi, Muhammad Sa'id Ramadhan, *SIRAH NABAWIYAH: Analisis Ilmiah Manhajiah Sejarah Pergerakan Islam Di Masa Rasulullah Saw*, Robbani Press, 1999
- Al-Ghozali, Abu Hamid Muhammad ibn Muhammad, *Ihya' Ulumuddin*, ed. by Zayn al-Dīn Abī al-Faḍl Al-'Irāqī, 1st edn (beirut-lebanon: Dar ibn Hazm, 2005)
- Al-Mubarakfuri, Imam al-Hafizh Abu al-'Ula Muhammad 'Abdurrahman bin 'Abdurrahim, *Tuhfatu Al-Ahwadzi Bi Syarhi*

- Jami' At-Tirmidzi*, ed. by 'Abdul Wahad 'Abd Al-latif, 5th edn (Dar al-Fikr)
- Al-Nasa'i, Ahmad bin Syu'aib bin Ali, *Sunan An-Nasa'i, Cet. II. Halab. Maktab Al-Matbu 'at Al-Islamiah*, 1988
- Al-Naysaburi, Abu al-Husayn Muslim bin al-Hajjaj bin Muslim al-Qushayri, *Shahih Muslim*, 2nd edn (Riyadh : Darussalam, 2000)
- Budiyanto, Budiyanto, and Moh Hasan, 'Kontekstualisasi Dan Relevansi Uzlah Di Era Globalisasi Dalam Pandangan Ulama'', *As-Syifa: Journal of Islamic Studies and History*, 1 (2022), 137–59
- Bukhari, Imam Abi Abdillah Muhammad Ibn Isma'il al -, *Shahih Bukhari*, 1st edn (Dar Ibn Kathir (Damaskus: Beirut, 1423 H / 2002 M))
- Eridani, Dania, Muhammad Aditya Miftahul Rifki, and R. Rizal Isnanto, 'Edu Komputika Journal Sistem Pakar Pendiagnosis Gangguan Kecemasan Menggunakan Metode Forward Chaining Berbasis Android', *Edu Komputika Journal*, 5 (2018), 62–68
- Fauziah, Amira, Ahmad Zainuddin, Amir Mahmud, and Miftara Ainul Mufid, 'ANXIETY DISORDER DALAM AL-QUR'AN (Telaah Lafadz Khauf, Halu' Dan Huzn)', *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 1 (2023), 77–106
- Humaidah, Ananda, Nadine Widya Amalia, Rena Latifa, and Gazi Saloom, 'Peran Religious Coping Terhadap Kesehatan Mental : Systematic Literature Review', *Psikologi Islam*, 7 (2024), 110–17
- Jaenuri, 'Kontekstualisasi Uzlah Di Tengah Masyarakat Modern (Telaah

- Kitab Kifayah Al-Atqiya Karya Sayid Bakr Al-Makky)', *An-Nawa : Jurnal Studi Islam*, 5 (2023), 81–94
- Manzūr, Ibn, 'Lisān Al-'Arab' (Qum: Dabb al-Ḥawzah, 1405), pp. 1–742
- Mirsanti, Nining, 'Konsep Tafakur Untuk Penguatan Efikasi Diri Pada Pribadi Introvert', *SANGKÉP: Jurnal Kajian Sosial Keagamaan*, 2 (2019), 171–84
- Muazaroh, Siti, and Subaidi Subaidi, 'Kebutuhan Manusia Dalam Pemikiran Abraham Maslow (Tinjauan Maqasid Syariah)', *Al-Mazaahib: Jurnal Perbandingan Hukum*, 7 (2019), 17
- Mursalin, Mursalin, 'Pendekatan Tasawuf Dan Psikoterapi Perspektif Islam', *Cons-Iedu*, 4 (2024), 77–90
- Mursyid, Ali, and Miftahul Jannah, 'ANXIETY DISORDER PERSPEKTIF TAFSIR AL-SYA'RAWI', 2025, 23–58
- Nufus, Yanti Hayatun, 'Self Healing Melalui Me Time Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental (Studi Ilmu Ma'anil Hadis', 2023, pp. 1–143
- Nugraha, Aditya Dedy, 'Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam', *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2 (2020), 1–22
- Septrianto, Wahyu, and Ussisa 'alat Taqwa, 'Tafakur Menurut Imam Al-Ghozali Dan Implikasinya Terhadap Terapi Psikospiritual Mahasantri Santri Universitas Darussalam Gontor', *Educatia : Jurnal Pendidikan Dan Agama Islam*, 14 (2024), 59–75

Setiawan, Yuan Yovita, and Andrian Pramadi, 'Mindfulness-Based Cognitive Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Masa Quarter Life', *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 15 (2023), 1–15

SISWANTO, 'KONSEP 'UZLAH MENURUT HAMKA DALAM TAFSIR AL-AZHAR', 2020, pp. 1–133

Syahida, Ninda, 'PEMAHAMAN HADIS TENTANG KECEMASAN (Kajian Ma'anil Hadis)', 2023, pp. 1–101

Zakarīyā, Abi al-Ḥusayn Aḥmad ibn Fāris ibn, 'Mu'jam Muqayis Al-Lughah' (Beirut: Dār al-Jīl, 1946), p. 422