

PROKRASTINASI (MENUNDA-NUNDA PEKERJAAN) DALAM ISLAM: KAJIAN HADIS TEMATIK

Ola Alifiyanti Zahra Purnama

Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten

email: 231370005.ola@uinbanten.ac.id

Muhammad Alif

Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten

email: muhammad.alif@uinbanten.ac.id

Article history: Received: June 21, 2026, Revised: June 28, 2026; Accepted July 05, 2024;,
Published: October 03, 2026

ABSTRACT :

The focus of this research is the phenomenon of modern procrastination that is prevalent, which is often only viewed from the perspective of time management or psychology. The purpose of this research is to fill this gap by discussing the theological basis for the command to hasten good deeds and revealing the dangers of procrastination as a disease of the heart using the method of thematic hadith study. The method used is qualitative, which is a type of library research. The main data sources come from Makhtabah Syamilah and the Hadith Encyclopedia of the 9 Imams. The hadiths were evaluated using a structured thematic analysis method inspired by grounded theory through the stages of open coding and axial coding. The results of the study on 27 hadith samples found three main points, namely the importance of avoiding regression, self-control, mental discipline, and correct worship. In this study, it was found that procrastination is a reflection of negligence and desire that leads to spiritual failure. Strengthening the inner intention with real actions, maintaining consistency in steadfastness, implementing management, discipline in timely prayers, and optimising a productive morning routine are some prophetic solutions to break the chains of laziness.

Keywords : Procrastination, Self-management, Productivity

ABSTRAK :

Fokus penelitian ini adalah fenomena prokrastinasi modern yang marak terjadi, yang sering kali hanya dilihat dari sudut pandang manajemen waktu atau psikologis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengisi celah dengan membahas dasar teologis perintah menyegerakan amal dan mengungkapkan bahaya tertundanya penyakit hati dengan menggunakan metode kajian hadis tematik. Metode yang digunakan adalah kualitatif, yang merupakan jenis penelitian kepustakaan. Sumber data utama berasal dari makhtabah syamilah dan ensiklopedia hadis 9 imam. Hadis-hadis tersebut dievaluasi menggunakan metode analisis tematik terstruktur yang terinspirasi dari grounded theory melalui tahapan open code, axial code. Hasil penelitian terhadap 27 sampel hadis menemukan tiga hal utamanya yakni, pentingnya menghindari kemunduran, pengendalian diri, mental dan ibadah yang benar. Dalam studi ini menemukan bahwa prokrastinasi adalah gambaran dari kelalaian dan nafsu yang mengakibatkan kegagalan spiritual. Penguatan niat batin tindakan nyata, mempertahankan konsistensi, penerapan manajemen, disiplin sholat tepat waktu dan optimalisasi rutinitas pagi hari yang produktif adalah beberapa solusi profetik untuk menghapus rantai kemalasan.

Kata Kunci : Prokrastinasi, Mengatur diri, Produktivitas

Author correspondence email: 231370005.ola@uinbanten.ac.id

Copyright (c) 2026 by **Ola Alifiyanti Zahra Purnama and Muhammad Alif**

This an open accses article under the <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>



PENDAHULUAN

Di era modern saat ini, sebagian besar orang menyelesaikan pekerjaan mereka ketika mendekati tenggat waktu, bahkan ketika pekerjaan diharuskan selesai esok harinya, pekerjaan mereka baru dikerjakan di malam harinya. Perilaku ini jika terus dilakukan dan jika tidak mau dirubah, maka akan berdampak dalam kehidupan sehari-hari (Ramadhani & Nurdin, 2022). Selain menunda dalam hal pekerjaan, banyak orang saat ini juga menunda dalam hal kebaikan seperti melakukan ibadah sholat. Kegiatan tersebut disebut *prokrastinasi*, *prokrastinasi* didefinisikan sebagai penundaan suatu tugas atau pekerjaan karena berbagai alasan. Beberapa orang menganggap *prokrastinasi* sebagai sifat dan kebiasaan yang sering dilakukan, fenomena *prokrastinasi* juga dikenal sebagai kebiasaan menunda-nunda dan kegiatan tersebut merupakan jenis kegagalan regulasi diri yang berdampak pada akademik, kehidupan sehari-hari dan spiritual. Perilaku ini sering terjadi ketika seseorang menunda berbagai bentuk kebaikan, seperti kewajiban sholat dan tanggung jawab personal lainnya, hal ini menyebabkan rasa bersalah dan penurunan kualitas diri secara keseluruhan.

Menurut hadis Rasulullah SAW, yang secara tegas telah memperingatkan tentang hal-hal yang tidak boleh dilakukan dan tekanan pentingnya menghargai waktu, penelitian ini fokus pada fenomena *prokrastinasi* atau perilaku menunda-nunda pekerjaan. Karena menyebabkan stres, menghambat pencapaian dan menurunkan produktivitas, kebiasaan buruk ini terbukti merugikan diri sendiri dan orang lain. Akibatnya, tekanan waktu yang sempit seringkali menyebabkan kondisi kerja yang buruk dan menurunkan kualitas hasil (Arlinda et al., 2025). Secara empiris, *prokrastinasi* dilaporkan menjadi kebiasaan sekitar 75% siswa, membuat mereka mengabaikan tugas akademik. Sangat tertunda sehingga tertundanya hal ini tidak hanya terjadi dalam urusan duniawi tetapi juga merambah ke ibadah (Wicaksono, 2017). Banyak orang Muslim menunda atau bahkan meninggalkan shalat secara teratur (Harmalis, 2020), kehidupan umat akan menjadi tidak teratur dan mereka akan semakin terjebak dalam pola hidup yang serba bertahan jika pengabaian kewajiban ini dibiarkan tanpa penanganan, penelitian ini bertujuan untuk mempelajari secara menyeluruh pandangan dan kedudukan hadis Rasulullah SAW tentang perilaku *prokrastinasi* dalam pekerjaan dan ibadah.

Penelitian ini berfokus pada fenomena *prokrastinasi* yang marak terjadi di era kontemporer saat ini, mencerminkan adanya gap atau kesenjangan yang nyata antara pemahaman keagamaan normatif yang diterapkan pada kebiasaan masyarakat. Sementara itu, sebagian besar penelitian ilmiah tentang *prokrastinasi* hanya berfokus pada masalah teknis manajemen waktu atau gangguan psikologis empiris. Dalam penelitian ini, melihat adanya *gap hole* yang di mana *prokrastinasi* memiliki masalah utama bukan hanya masalah manajemen waktu, akan tetapi dianggap sebagai

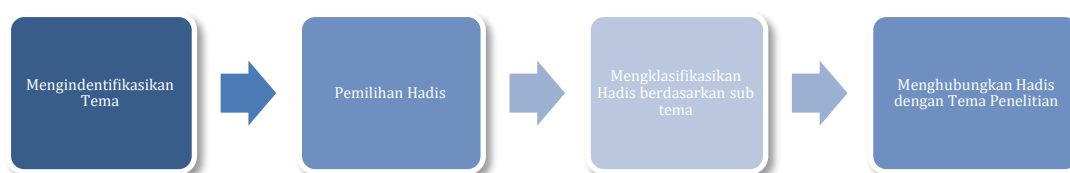
penyakit hati yang dapat merusak kualitas keimanan seseorang. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini yakni untuk mengisi kekosongan tersebut dengan membahas landasan teologis mengenai perintah menyegerakan amal kebaikan, sekaligus mengungkap bahaya sistematis dari sifat menunda-nunda melalui pendekatan kajian hadis tematik.

Untuk menempatkan penelitian ini dalam konteks keilmuan yang sudah ada, literatur relevan harus diperiksa. Berikut ialah beberapa hasil penelitian terdahulu terkait prokrastinasi dalam islam yang telah dilakukan oleh sejumlah peneliti. Antara lain laporan penelitian terbaru dilakukan oleh, *pertama*, Harmalis(2021) melakukan penelitian pada 72 siswa di IAIN Kerinci. Mereka menemukan hubungan negatif yang kuat ($R=0,826$) antara prokrastinasi dengan dukungan sosial dan motivasi diri. Faktor kedua ini mencakup 68,2% dari total penurunan tingkat dan waktu tertundanya tugas. *Kedua*, penelitian yang dilakukan pada 106 siswa di Universitas Singaperbangsa Karawang oleh M. Makbul dan Nur Aini Farida (2023) menemukan bahwa, meskipun tingkat prokrastinasi berada dalam kategori sedang (67,9%), perilaku ini terbukti berdampak negatif dan signifikan pada penurunan hasil belajar, dengan kontribusi sebesar 14,8%. *Ketiga*, Jusmeli Hartati(2022) pada melakukan penelitian pada 165 siswa di UIN Raden Patah Palembang. Mereka menemukan hubungan negatif yang signifikan ($r = -0,427$) antara dukungan teman sebaya dan prokrastinasi, menegaskan bahwa interaksi sosial yang positif membantu siswa menghindari lalai dalam menyelesaikan tugas sekolah mereka.

Dalam penelitian sekarang dan dahulu memiliki kesamaan yakni sama-sama membahas tentang prokrastinasi, dalam penelitian pertama dan ketiga membahas tentang dukungan sosial khususnya dari teman sebaya dan motivasi intrinsik memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan tingkat prokrastinasi. Artinya, semakin positif lingkungan sosial dan kontrol internal seseorang, maka perilaku mempertahankannya akan semakin berkurang. Dan dalam penelitian kedua menunjukkan secara empiris bahwa perilaku menunda dapat berdampak buruk yang signifikan terhadap hasil belajar siswa jika dibiarkan. Namun, penelitian ini menawarkan kebaruan berupa perspektif teologis normatif berbasis hadis Nabi Muhammad SAW untuk memetakan prokrastinasi sebagai masalah spiritualitas dan menawarkan solusi preventif untuk menghentikannya.

Suatu penelitian membutuhkan kerangka berpikir yang sudah disusun sebelumnya untuk menemukan jawaban pada permasalahan utama sebuah penelitian. Penelitian mengenai prokrastinasi dengan mengidentifikasikan tema terkait fenomena psikologis perilaku menunda secara sadar oleh prokrastinator, meski mengetahui dampak buruknya perilaku ini bersifat universal tetapi bertentangan dengan prinsip efektivitas waktu disebabkan oleh beberapa faktor yakni

overthinking, malas dan dukungan teman sebaya. Pemilihan hadis sebagai sumber hukum kedua, melalui penelusuran kitab-kitab mashadir asliyyah, termasuk dalam ruang lingkup ilmu hadis dirayah yang berfokus pada studi matan. Mengklasifikasikan hadis berdasarkan sub tema seperti urgensi mencegah penundaan, regulasi diri dan mental serta integritas perilaku dan ibadah. Lalu menghubungkannya dengan tema penelitian untuk mengontekstualisasi makna teks, sehingga menghasilkan sintesis teoritis yang mendalam tentang prokrastinasi dalam islam.



Gambar 1. Kerangka Berpikir

Bagian ini memaparkan tinjauan literatur yang berkaitan dengan metode hadis tematik (*maudhu'i*) sebagai landasan teoretis setelah penjelasan tentang kerangka berpikir. Fahrul Ihsan mengatakan bahwa data yang dihasilkan dari metode hadis tematik yang dikombinasikan dengan pendekatan kualitatif deskriptif berupa teks hadis, penjelasan ulama, dan kajian akademis sosiokeagamaan daripada angka (Ihsan & Alif, 2026). Maudhu'i berasal dari kata wada'a, yang berarti menempatkan. Dengan kata lain, pendekatan ini menggabungkan hadis-hadis yang relevan dari berbagai sumber utama untuk mempelajari subjek tertentu (Mokhtar, 2017). Namun, *grounded theory*, menurut Strauss dan Corbin, adalah pendekatan induktif yang mengumpulkan dan menganalisis data secara berkelanjutan untuk menghasilkan teori baru (Corbin & Strauss, 1990). Dengan kedua metode inilah, teks hadis dan kenyataan masyarakat dapat dibahas secara menyeluruh dan saling melengkapi.

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang sudah dipaparkan di atas, maka formulasi permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan kedalam beberapa pertanyaan akademis. Pertama, bagaimana kualitas, klasifikasi dan pemaknaan tekstual hadis-hadis nabi muhammad SAW tentang *prokrastinasi* dalam islam? Kedua, bagaimana bentuk kontekstualisasi dari pesan-pesan hadis nabi tersebut terhadap prokrastinasi yang marak terjadi dilingkungan masyarakat.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain metodologi yang sistematis untuk mengeksplorasi masalah yang telah dirumuskan secara menyeluruh. Penelitian

kepastakaan ini menggunakan metodologi kualitatif, menggunakan hadis tematik (maudhu'i) dan Analisis Tematik Terstruktur, yang dimodifikasi dari *Grounded Theory* (Charmaz, 2006) oleh Barney dan Anselm (Glaser & Strauss, 1967) akan tetapi disempurnakan oleh Strauss dan Corbin (1990). Tahap pertama dilakukan *sensitizing concept* (Saldana, 2013), sumber primer berupa hadis yang relevan dengan penelitian ini melalui hadis digital dari makhtabah syamilah dan ensiklopedia hadis kitab 9 imam menggunakan studi kepustakaan dengan menelusuri hadis dengan kata kunci *taswif* (menunda), "*kasal*" (malas), "*ajz*" (lemah). Lalu melakukan triangulasi hadis menggunakan website alminasa.ai dan sumber sekunder dalam penelitian ini menggunakan jurnal, yang membahas tentang prokrastinasi. Selanjutnya, melakukan pemisahan transkrip menjadi sebuah ringkasan melalui *open coding*. Setelah itu, melakukan *axial code* untuk mengelompokkan ringkasan sebagai *final code* (Saldana, 2013). Langkah selanjutnya, *selective code* untuk mengintegritaskan kategori menjadi tema utama (Sudrajat, 2022). Proses ini diulang secara teratur hingga menemukan saturasi data, yang menghasilkan kesimpulan logis tentang tema prokrastinasi, yang kemudian disajikan dalam bentuk deskriptif yang lengkap.

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil olah data 1 dan olah data 2 sebagai berikut, dapat dilihat pada gambar 2 dan gambar 3.

NO	KODE	KODE DASAR	KODE FINAL	KATA KUNCI
1	H1	Menyegerakan Amalan	Menyegerakan Kebaikan	بِالْعَمَالِ يَأْتُوا
2	H2	Waktu Luang sebagai Nikmat	Lalai dalam Memanfaatkan Waktu Luang	وَالْفَرَاغَ يُعْمَلَانِ
3	H3	Fokus pada Manfaat & Tidak Lemah	Fokus pada Hal yang bermanfaat	الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَجَبٌ

Gambar 2. Olah Data 1

NO	KODE	KODE DASAR	KODE FINAL	KATA KUNCI
1	H1	Menyegerakan Amalan	Menyegerakan Kebaikan	بِالْعَمَالِ يَأْتُوا
2	H2	Waktu Luang sebagai Nikmat	Lalai dalam Memanfaatkan Waktu Luang	وَالْفَرَاغَ يُعْمَلَانِ
3	H3	Fokus pada Manfaat & Tidak Lemah	Fokus pada Hal yang bermanfaat	الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَجَبٌ

Gambar 3. Olah Data 2

Hasil penelitian ini menggunakan metode yang digunakan, bahwa ditemukan sebanyak 27 sample hadis dari sumber primer (*maṣādir aṣliyyah*), menunjukan

adanya kesatuan tujuan terkait tema prokrastinasi yang dapat dilihat pada link olah data 1 <https://doi.org/10.5281/zenodo.20437244.A> akan tetapi, setelah proses review dan verifikasi bersama rekan sejawat untuk memvalidasi kode dan hasil kualitatif, nama kode akhir atau modifikasi kode akhir disesuaikan pada tabel klasifikasi dan ringkasan dan tabel outline yang dapat dilihat pada link olah data 2 <https://doi.org/10.5281/zenodo.20433241> Tujuan dari perubahan ini adalah untuk membuat penamaan kategori lebih sesuai dan tepat dengan makna hadis yang dikelompokkan. Sekarang semua tabel olah data, klasifikasi, garis besar dan bab hadis telah disusun secara sistematis sesuai dengan standar penelitian yang ditetapkan.

Selanjutnya, 27 hadis yang sudah di klasifikasi menjadi ke dalam 3 subtema utama, yang masing-masing terdiri dari 2 hingga 3 subpembahasan. Klasifikasi ini didasarkan pada kesamaan makna, tujuan, serta konteks hadis yang berkaitan dengan menunda-nunda pekerjaan seperti menyegerakan kebaikan sebagai konsep dasar dan urgensi mencegah penundaan, regulasi diri dan mental, manifestasi integritas perilaku dan ibadah. Selengkapnya dapat di lihat dalam link Ebook berikut <https://doi.org/10.5281/zenodo.20433256> . Berikut rincian tabel dapat dilihat pada gambar berikut.

No	Modif Kode Final	Kode ID
A. Urgensi Mencegah Penundaan		
1	Dorongan Menyegerakan	
a	Akselerasi Amal	HR. Imam Muslim : 2947
b	Larangan menunda	HR. Ahmad bin Hanbal : 12902
c	Keutamaan Bersegera	HR. Imam Bukhari : 6017, HR. Imam Bukhari : 195
2	Penyebab Penundaan	
a	Kelalaian (Ghaflah)	HR. Imam Darimi : 2749, HR. Imam An-nasai : 5450
b	Tipu Daya Kesenangan Sesaat	HR. Imam Malik : 532, HR. Imam An-Nasa'i : 5448, HR. Ibnu Majah : 4136
B. Regulasi Diri dan Mental		
1	Mentalitas	
a	Fokus Produktif sebagai Solusi Anti Prokrastinasi	HR. Ibnu Majah : 4168, HR. Imam Muslim : 2664
2	Kosistensi	
a	Prinsip Istiqomah	HR. Imam Muslim : 783, HR. Imam Bukhari : 6806
b	Kekuatan Niat	HR. Imam Bukhari : 1
3	Waktu	
a	Waktu sebagai Amanah	HR. Imam Muslim : 2952
b	Pemanfaatan Peluang	HR. Imam Bukhari : 6139
C. Integritas Perilaku dan Ibadah		
1	Tanggung Jawab	
a	Amanah Tugas	HR. Imam Bukhari : 4904, HR. Imam Muslim : 101
b	Kesesuaian Ucapan dan Tindakan	HR. Imam Tirmidzi : 3517
2	Disiplin Ibadah	
a	Tepat Waktu	HR. Imam An-Nasa'i : 779, HR. Imam An-Nasa'i : 861, HR. Imam Nasa'i : 3991
b	Persiapan Spiritual	HR. Abu Daud : 680
3	Produktivitas	
a	Ketangkasan Beraksi	HR. Imam An-Nasa'i : 5380, HR. Imam Bukhari : 1442
b	Hasil Hidup yang Bermanfaat	HR. Abu Dawud : 3643, HR. Imam Bukhari : 1074

Gambar 4. Daftar Hadis

Pada gambar 4, berisikan daftar hadis tersebut dan kemudian melakukan konstruksi makna. Hasilnya adalah bahwa dari sudut pandang hadis, pembahasan tentang prokrastinasi (menunda-nunda pekerjaan) adalah sebagai berikut :

1. Dorongan Menyegerakan

Berikut hadis-hadis terkait dengan dorongan menyegerakan seperti, melakukan amalan sampai akhir hayat, melakukan amalan dengan apa yang kita punya yang sudah seperti diperintahkan oleh Nabi Muhammad SAW :

- (Muslim, 1955, p. 2267) بِادِرُوا بِالْأَعْمَالِ (Segeralah beramal)
- (Ahmad, 2001, p. 251) وَفِي يَدِهِ فَسْلَةٌ فَلْيَغْرِسْهَا (Jika pada tangan kalian bibit pohon kurma maka tanamlah)
- (A. 'Abdillāh M. ibn I. al- Bukhāriy, 1422, p. 10) لَا تَحْقِرَنَّ جَارَةً لِجَارَتِهَا وَلَوْ فَرَسَ شَاةٍ (Janganlah antara tetangga yang satu dengan yang lainnya saling meremehkan walaupun hanya dengan memberi kaki kambing)
- (A. 'Abdillāh M. ibn I. al Bukhāriy, 1422, p. 36) لَا يَزَالُ النَّاسُ بِخَيْرٍ مَا عَجَّلُوا الْفِطْرَ (Senantiasa manusia berada dalam kebaikan selama mereka menyegerakan berbuka)

Dalam agama Islam, umatnya diminta untuk bertindak bijak tanpa menunda, dan keinginan untuk melakukan amal segera digunakan sebagai alat psikologis untuk mengurangi prokrastinasi. Dalam hadits "*Baadiruu bil-a' maali*" dan "*wafii yadihi faslatun falyaghris-haa*" disebutkan bahwa orang harus terus beramal hingga akhir hayat mereka tanpa peduli apa hasilnya. Hadis "*laa tahqiranna jaaratun lijariha walaupun firsina syaatin*" juga menekankan betapa pentingnya melakukan amal saleh segera tanpa kondisi menjadi sempurna . Terakhir, hadis "*Laa yazaalun-naasu bikhairin maa'ajjaluul -fithra*" mengajarkan disiplin waktu melalui latihan sehari-hari, seperti menyegerakan berbuka puasa, untuk menghargai waktu dan menghilangkan perilaku menunda. Menurut rangkaian hadis tersebut bahwa perintah Nabi Muhammad SAW untuk menyegerakan amalan bukan hanya sekedar anjuran spiritual, akan tetapi sebuah strategis psikologis untuk membantuk umat muslim di era modern saat ini agar mampu menghilangkan sikap menunda-nunda dan tetap produktif dalam kebaikan.

2. Penyebab Penundaan

Banyak sekali faktor penyebab penundaan seperti faktor psikologis dan eksternal, dalam hadis-hadis nabi sudah di gambarkan apa saja faktor-faktor penyebab penundaan. Berikut hadis-hadis terkait penundaan:

- (Abū Muḥammad ‘Abd Allāh al-, 2000, p. 1772) وَالْفَرَاغُ نِعْمَتَانِ (waktu luang adalah kenikmatan)
- (Abū ‘Abd al-Raḥmān ibn Syu‘aib al-, 1986, p. 257) اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ (Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari kegelisahan, kesedihan)
- (Mālik, 1991, p. 208) النَّفْسُ كَسَلَانٌ (jiwanya dan malas)
- (Abū ‘Abd Allāh Muḥammad, n.d., p. 1386) إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ (sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari kelemahan, kemalasan)

Membuang cara berpikir prokrastinator dan menggantikannya cara berpikir eksekutor, yang berani mengatasi masalah hingga tuntas. Hadis tersebut diperkuat dengan hadis "*Qadarullahi wa maa syaa'a fa'ala*" rasullah SAW melarang kata "seandainya" untuk mencegah kita terjebak dalam lingkaran penyesalan masa lalu yang mencakup jiwa kita. Sebaliknya, rasullah menasehati kita untuk segera ridho pada takdir agar mental kita menjadi siap untuk beramal. Dengan menghilangkan sikap menunggu, seorang muslim diajarkan untuk memiliki ketabahan tinggi dan mereka harus berani menghadapi tantangan saat ini, menerima hasil sebagai takdir.

3. Mentalitas

Seorang muslim harus memiliki mentalitas eksekutor untuk menjalankan pekerjaan agar terhindar dari perilaku menunda-nunda, hal ini terpaparkan di hadis-hadis Nabi Muhammad SAW. Hadis-hadis terkait mentalitas :

- (Abū ‘Abd Allāh Muḥammad, n.d., p. 1395) الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ (Seorang mukmin yang kuat itu lebih baik)
- (Muslim, 1955, p. 2052) قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ (Ini sudah takdir Allah dan apa yang dikehendaknya pasti akan dilaksanakannya.)

Konsep produktivitas islami sangat bergantung pada bagaimana pikiran orang yang melakukannya Mentalitas dalam islam sudah di gambarkan oleh hadis-hadis nabi, seperti dalam hadis "*Al-mu'minul-qawiiyyu khairun*" dalam hal produktivitas, hadis ini merupakan seruan bagi umat muslim untuk membuang cara berpikir prokrastinator dan menggantikannya cara berpikir eksekutor, yang berani mengatasi masalah hingga tuntas. Hadis tersebut

diperkuat dengan hadis "*Qadarullahi wa maa syaa'a fa'ala*" rasullah SAW melarang kata "seandainya" untuk mencegah kita terjebak dalam lingkaran penyesalan masa lalu yang mencakup jiwa kita. Sebaliknya, rasullah menasehati kita untuk segera ridho pada takdir agar mental kita menjadi siap untuk beramal. Dengan menghilangkan sikap menunggu, seorang muslim diajarkan untuk memiliki ketabahan tinggi dan mereka harus berani menghadapi tantangan saat ini, menerima hasil sebagai takdir.

4. Kosistensi

Dalam islam konsep kosistensi hal penting yang dapat membantu mengatasi kelangsungan, yaitu ketahanan dalam melangkah dalam menetapkan tujuan. Berikut hadis-hadis terkait kosistensi :

- أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى أَدْوَمُهَا (Ibn al-Ḥajjāj, 1955, p. 541) (Amalan yang paling dicintai Allah adalah yang terus-menerus dilakukan.)
- تَصَدَّقْ بِصَدَقَةٍ فَأَخْفَاهَا (A. ‘Abdillāh M. ibn I. al- Bukhāriy, 1422, p. 163) (seseorang yang bersedekah secara sembunyi-sembunyi.)
- إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ (Muḥammad ibn Ismā‘īl al-Bukhāriy, 1422, p. 6) (Semua perbuatan tergantung niatnya)

Untuk memastikan siklus kerja tetap terarah dan stabil melalui motivasi internal, penting untuk memulai pekerjaan dan menundanya . Beberapa hadis dalam Islam mengajarkan konsistensi. Hadis pertama, "*Ahabbul-a'mali ilallahi ta'ala adwamuha*", menunjukkan bahwa keberhasilan sejati hanya dapat dicapai melalui konsistensi mereka , bukan hanya memiliki gagasan awal. Kedua, hadis "*Tashaddaqa bishadaqatin fa-akhfaha*" menunjukkan bahwa menjaga amal sebagai rahasia suci adalah penting. Ketiga, hadis "*Innamal-a'malu bin-niyyat*" menegaskan bahwa kesadaran penuh dan tujuan sangatlah penting, di mana niat bertanggung jawab atas jumlah energi yang dihasilkan kehidupan. Secara keseluruhan, Islam memandang konsistensi sebagai kunci menghentikan prokrastinasi dengan memadukan tindakan nyata dan kematangan spiritual melalui langkah-langkah kecil yang teratur. Dalam hal ini, setiap energi yang tersisa memiliki nilai ibadah yang jelas karena niat berfungsi sebagai penggerak batin.

5. Waktu

Sangat penting bagi seorang muslim yang produktif untuk mengelola waktu dengan bijak, hal ini sudah digambarkan oleh nabi melalui hadis-hadis terkait waktu :

- قَامَتْ عَلَيْكُمْ سَاعَتُكُمْ (Muslim, 1955, p. 2269) (kiamat kalian telah terjadi)
- (A. 'Abdillāh M. ibn I. al- Bukhāriy, 1422, p. 32) لِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا (jiwamu mempunyai hak atasmu)

Manajemen waktu yang ketat bukan satu-satunya cara untuk mencegah prokrastinasi. Sebaliknya, menjadi sadar akan batasan usia, menetapkan prioritas untuk ibadah harian, dan Pembagian peran hidup yang adil adalah cara terbaik untuk mencegah prokrastinasi. Hadis "*qaamat 'alaikum saa'atukum*" agama Islam terlena oleh angan-angan tentang waktu yang tidak terbatas, karena kematian bisa datang kapan saja. Ini berarti bahwa seseorang harus bertanggung jawab sepenuhnya. Hadis "*linafsika 'alaika haqqan*", di sisi lain, menekankan betapa pentingnya menjaga keseimbangan dalam hidup dengan membagi waktu secara proporsional antara hak spiritual kepada Allah, hak kesehatan fisik dan mental seseorang, dan hak sosial keluarga. Islam melarang prokrastinasi dengan mengatur waktu berdasarkan kesadaran bahwa kematian bisa datang kapan saja, yang menuntut orang untuk bertindak cepat. Memulai dengan disiplin skala prioritas mutlak dalam ibadah shalat, fokus pengendalian ini diterapkan. Kemudian, secara bertahap, disiplin ini digunakan untuk mempertahankan keseimbangan hak spiritual, fisik, mental, dan sosial untuk menghindari kebosanan atau kelelahan.

6. Tanggung Jawab

Perilaku prokrastinasi sering kali disebabkan oleh krisis komitmen terhadap tanggung jawab pribadi daripada ketidakmampuan teknis dalam mengelola waktu, hadis menunjukkan pentingnya siap ini dan hal tersebut telah di gambarkan melalui hadis-hadis terkait tanggung jawab :

- (Abū 'Abdillāh Muḥammad ibn Ismā'īl al-., 1993, p. 1996) كُلُّكُمْ رَاعٍ (Setiap kalian adalah pemimpin)
- (Ibn Al-Ḥajjāj Ibn, 1433, p. 69) مَنْ حَمَلَ عَلَيْنَا السِّلَاحَ فَلَيْسَ (Barang siapa membawa pedang, dia bukan golongan kami)
- (Abū 'Īsā Muḥammad ibn 'Īsā al-, 1975, p. 535) النَّاسُ يَعْدُو فَبَائِعُ النَّفْسِ (Setiap orang akan pergi, kemudian ia menjual dirinya)

Ketidaksadaran akan tanggung jawab dan kurangnya kendali diri menyebabkan prokrastinasi. Menurut hadis "*Kullukum raa'in*", penanganannya dimulai dengan memegang tanggung jawab penuh atas setiap detik waktu. Hadis "*Man hamala 'alainas-silaaha falaisa*" memperkuat prinsip ini, melarang

perusakan potensi diri melalui sifat malas dan memperpanjang janji. Pada akhirnya, hadis "*An-naasi yagduu fa-baa'i'un nafsahu*" mengingatkan bahwa satu-satunya cara untuk memerdekakan jiwa adalah dengan segera melakukan amal, karena menunda untuk melakukan apa yang harus dilakukan sama dengan membinasakan diri sendiri. Dalam Islam, tanggung jawab adalah nilai utama. Oleh karena itu, penanganan prokrastinasi merupakan transformasi pribadi yang mendalam selain masalah manajemen waktu teknis. Satu-satunya cara untuk memerdekakan jiwa dan meraih keberkahan hidup adalah dengan segera Pemerintah amal dan kewajiban, karena waktu dan energi yang sia-sia hanya akan membawa kebinasaan.

7. Disiplin Ibadah

Ibadah sebenarnya berdampak besar pada keteraturan, meskipun sering dianggap sebagai kawasan private. Ibadah merupakan kegiatan yang harus dilakukan tepat waktu, Rasulullah sudah memerintahkan dalam hadis-hadisnya terkait disiplin ibadah :

- الصَّلَاةُ لَوْ قَتَلَهَا (ibn Syu'aib al-Nassā'iy, 1986a, p. 75) (salatlah pada waktunya)
- فَلَا تَأْتَوْهَا وَأَنْتُمْ تَسْعَوْنَ (ibn Syu'aib al-Nassā'iy, 1986a, p. 114) (jangan dengan lari tergesa-gesa)
- أَوَّلُ مَا يُحَاسَبُ بِهِ الصَّلَاةُ (ibn Syu'aib al-Nassā'iy, 1986b, p. 83) (Sesuatu pertama yang dihisab adalah salat)
- وَلْيَأْتِ بِكُمْ مِنْ بَعْدِكُمْ (Sulaimān ibn al-Asy'aṣ ibn Ishāq ibn Basyīr ibn Syidād ibn 'Amru al-Azdiy al-Sijistāniy, n.d., p. 181) (hendaklah orang yang di belakang kalian mengikuti kalian)

Hadis menggariskan empat prinsip utama yang membangun disiplin ibadah Islam. Hadis "*falaa ta'tuuhaa wa antum tas'aun*" mengajarkan kemandirian dan kematangan perencanaan untuk melakukan ibadah dengan tenang, sedangkan hadis "*As-shalaata li-waqtikaa*" menjadikan waktu shalat sebagai tanggung jawab spiritual tertinggi .tertinggi. Selain itu, hadis "*Awwalu maa yuhaasabu bihil-'abduash-shalaatu*" menetapkan shalat sebagai hal yang paling penting, yang memastikan bahwa urusan duniawi lainnya berada dalam jalur yang sama. Terakhir, hadis "*Wal-ya'tamma bikum mam ba'dakum*" menggambarkan disiplin ini sebagai alat yang digunakan oleh masyarakat, di mana tindakan yang dilakukan oleh seseorang di depan menjadi contoh bagi orang lain. Antara tanggung jawab sosial dan keyakinan spiritual individu,

disiplin ibadah membentuk sistem keteladanan yang kuat. Inisiatif dan perspektif disiplin dipandang sebagai kesalehan pribadi. Mereka juga berfungsi sebagai katalisator sosial yang mendorong keteraturan dan pembangunan masyarakat secara keseluruhan.

8. Produktivitas

Di era kontemporer saat ini, semua pekerjaan harus dilakukan dengan niat yang baik, amanah dan keadilan. Dan itu semua tergambarkan dalam hadis-hadis terkait produktivitas :

- (ibn Syu'aib al-Nassā'iy, 1986c, p. 222) وَشَابُ نَشَأِي (seorang pemuda yang tumbuh)
- (ibn Ismā'īl al-Bukhāriy, 1422, p. 155) إِلَّا مَلَكَانِ (akan turun (datang) dua malaikat kepadanya)
- (Sulaimān ibn al-Asy'aṣ, 2009, p. 487) تَسْئَلُكَ طَرِيقًا يَطْلُبُ فِيهِ عِلْمًا (meniti jalan untuk menuntut ilmu)
- (ibn Ismā'īl al-Bukhāriy, 1422, p. 52) يَعْقُدُ الشَّيْطَانُ عَلَى قَافِيَةِ رَأْسِي (Setan mengikat tengkuk kepala seorang dari kalian)

Untuk mengatasi keterlambatan dan kehilangan fokus, sangat penting untuk merekonstruksi makna produktivitas berdasarkan nilai profesionalitas. Hadis Nabi menunjukkan bahwa produktivitas Islam diukur melalui manajemen energi untuk aktivitas ibadah yang berharga "*Wa syaabbun nasya'a fi*", yang dimulai dengan kontribusi positif di pagi hari untuk mendapatkan keberkahan waktu "*ibaadu fihi illaa malakaani*". Produksi juga dihasilkan dari kerja cerdas berdasarkan ilmu, bukan hanya kerja keras asal-asalan "*yasluuku thariiqan yathlubu fihi 'ilman*". Hadis "*Ya'qidusy-syaithanu 'ala qaafiyati ra'si ahadikum*" menawarkan solusi praktis untuk mencapainya: rutinitas pagi, seperti bangun, berwudhu, dan salat. Rutinitas ini bermanfaat untuk menghilangkan rasa lelah dan menyegarkan fisik dan pikiran. Secara keseluruhan, produktivitas Islam mencapai keberlangsungan kesejahteraan sosial dan spiritual melalui manajemen diri yang terintegrasi. Sistem ini memecah energi, meningkatkan kecerdasan, dan integritas untuk mengawali hari dengan mentalitas yang memberi dan produktif. Umat Muslim dapat menciptakan keberkahan dan kemudahan dalam setiap urusan dengan menghilangkan kemalasan sejak awal.

Penelitian ini menemukan bahwa prokrastinasi dalam Islam merupakan penyakit mental dan hati akibat kelalaian, hambatan psikologis, serta kegagalan mengelola kelemahan diri. Islam berlangsung keras berkepanjangan dan mengatasinya melalui pendekatan menyeluruh, termasuk motivasi spiritual untuk memanfaatkan setiap kesempatan, disiplin dalam manajemen waktu dan memprioritaskan shalat tepat waktu. Muslim dapat menghindari prokrastinasi dan mengubah setiap energinya menjadi aktivitas produktif yang seimbang dan bernilai ibadah dengan meningkatkan regulasi diri dan kematangan spiritual. Studi sebelumnya, seperti Harmalis(2021), Makbul & Farida(2023), dan Hartati(2022) secara empiris mengonfirmasi hasil akhir bahwa prokrastinasi adalah bentuk kegagalan regulasi diri yang berdampak negatif secara signifikan pada hasil belajar dan kualitas capaian seseorang. Dengan demikian, penelitian ini mengisi *gap hole* yang ditinggalkan oleh penelitian sebelumnya yang cenderung hanya berfokus pada aspek teknis manajemen waktu atau gangguan psikologis empiris. Dengan menggunakan kajian hadis tematik, penelitian ini berhasil mengidentifikasi prokrastinasi sebagai masalah spiritualitas (penyakit hati) dan menawarkan solusi preventif profetik yang lebih holistik dengan nilai teologis normatif.

KESIMPULAN

Menurut penelitian yang dilakukan terhadap 27 hadis yang dipelajari secara menyeluruh, istilah prokrastinasi dalam islam mengacu pada kebiasaan menunda pekerjaan atau menunda tugas dan perilaku buruk ini dianggap sebagai penyakit hati dan tanda seseorang untuk mengatur atau mengendalikan dirinya sendiri. Hal itu bukan hanya masalah teknis atau kesalahan dalam mengatur rutinitas sehari-hari. Sifat ini biasanya disebabkan oleh kelalaian, rasa malas yang dibiarkan dan keinginan untuk mencari kesenangan atau kenyamanan sementara. Oleh karena itu, perbuatan ini dilarang keras dalam islam, karena efek buruknya yang dapat merusak urusan duniawi seperti pekerjaan atau tanggung jawab serta menurunkan kualitas ibadah dan spiritualitas umat islam secara keseluruhan.

Dalam hadis-hadis nabi menawarkan solusi untuk mengatasi kebiasaan buruk ini, yang dimulai dengan mengubah cara kita berpikir sehingga kita menjadi orang yang sigap dan langsung bertindak. Langkah pertama yang harus dilakukan adalah menanamkan niat yang kuat dalam hati karena segala sesuatu dimulai dari niat dan setelah itu, kita harus melatih diri untuk langsung melakukan hal baik tanpa alasan untuk menunda. Selain itu, kita diajarkan untuk terus maju untuk menjaga konsistensi untuk keistiqomahan dalam hidup kita, meskipun kemajuan ini harus dimulai dengan tindakan atau langkah kecil yang dilakukan setiap hari. Seorang muslim akan merasa

terdorong oleh motivasi spiritual yang kuat, untuk menggunakan setiap kesempatan hidup yang ada sebagai ladang amal yang bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abū 'Abd al-Raḥmān ibn Syu'aib al-, N. (1986). *Sunan al-Nassā'iy* ('Abd al-Fattāḥ Abū Guddah (ed.); vol 8). Maktab al-Maṭbū'āt al-Islāmiyyah.
- Abū 'Abd Allāh Muḥammad, I. M. (n.d.). *Sunan ibn Mājah* (M. F. 'Abd al-Bāqī (ed.); vol 2). n.p.: Dār Iḥyā' al-Kutub al-'Arabiyyah, n.d..
- Abū 'Abdillāh Muḥammad ibn Ismā'il al-, B. (1993). *Ṣaḥīḥ al-Bukhāriy* (M. Daib al-Bagā (ed.); vol 5). Dār Ibn Kaṣīr.
- Abū 'Isā Muḥammad ibn 'Isā al-, T. (1975). *Sunan al-Tirmiziy* (A. Syākir Muḥammad (ed.); vol 5). Muṣṭafā al-Bābī al-Ḥalabiy.
- Abū Muḥammad 'Abd Allāh al-, D. (2000). *al-Musnad al-Jāmi' al-Ma'rūf bi Sunan al-Dārimiy* (Ḥusain Salīm Asad al-Dārāniy (ed.); vol 3). n.p.: Dār al-Mugnī.
- Aḥmad, I. Ḥanbal. (2001). *Musnad al-Imām Aḥmad ibn Ḥanbal* (S. Al-Arna'ūt & 'Ādil Mursyid (eds.); vol 20). n.p.: Mu'assasah al-Risālah.
- Arlinda, N. S., Wolor, C. W., & Utari, E. D. (2025). ANALISIS PROKRASTINASI KERJA KARYAWAN PADA PT G. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Manajemen*, 3(5), 217–224.
- Bukhāriy, A. 'Abdillāh M. ibn I. al-. (1422). *Ṣaḥīḥ al-Bukhāriy* (M. Z. ibn Nāṣir al-Nāṣir (ed.); vol 8). n.p.: Dār Ṭauq al-Najāt.
- Bukhāriy, A. 'Abdillāh M. ibn I. al. (1422). *Ṣaḥīḥ al-Bukhāriy* (M. Z. ibn Nāṣir al-Nāṣir (ed.); vol 3). n.p.: Dār Ṭauq al-Najāt.
- Charmaz, K. (2006). *Constructing Grounded Theory A Practical Guide through Qualitative Analysis* (D. Silverman (ed.)). SAGE Publications Ltd 1.
- Corbin, J., & Strauss, A. (1990). Grounded Theory Research: Procedures, Canons and Evaluative Criteria. *Zeitschrift Für Soziologie*, 19(6), 418–427.
- Glaser, B., & Strauss, A. (1967). *The Discovery of Grounded Theory*.
- Harmalis. (2020). Prokrastinasi akademik dalam perspektif islam. *Indonesian Journal of Counseling & Development*, 02(01), 83–91.
- Harmalis. (2021). MOTIVASI INSTRINSIK, DUKUNGAN SOSIAL DAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KERINCI. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 7(2), 24–31.
- Hartati, J., Achadi, W., Naufa, M. M., Islam, U., Sunan, N., Yogyakarta, K., Islam, U., Sunan, N., Yogyakarta, K., Islam, U., Raden, N., Palembang, F., Islam, U., Raden, N., Palembang, F., Sosial, D., & Sebaya, T. (2022). *Hubungan Prokrastinasi dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam FITK UIN Raden Patah Palembang*. 5(4), 608–618.

- Ibn Al-Ḥajjāj Ibn, M. (1433). *Al-Jāmi' al-Ṣaḥīḥ (Ṣaḥīḥ Muslim)* (M. ibn R. ibn 'Uṣmān Ḥilmīy & et al (eds.); vol 1). Dār Ṭauq al-Najāt.
- Ibn al-Ḥajjāj, M. (1955). *Ṣaḥīḥ Muslim* (M. F. 'Abd Al-Bāqī (ed.); vol 1). n.p.: Dār Iḥyā' al-Turāṣ al-'Arabīy.
- ibn Ismā'īl al-Bukhārīy, A. 'Abdillāh M. (1422). *Ṣaḥīḥ al-Bukhārīy* (M. Z. ibn Nāṣir al-Nāṣir (ed.); vol 2). Dār Ṭauq al-Najāt.
- ibn Syu'aib al-Nassā'iy, A. 'Abd al-R. (1986a). *Sunan al-Nassā'iy* ('Abd al-Fattāḥ Abū Guddah (ed.); vol 2). Maktab al-Maṭbū'āt al-Islāmiyyah.
- ibn Syu'aib al-Nassā'iy, A. 'Abd al-R. (1986b). *Sunan al-Nassā'iy* ('Abd al-Fattāḥ Abū Guddah (ed.); vol 7). Maktab al-Maṭbū'āt al-Islāmiyyah.
- ibn Syu'aib al-Nassā'iy, A. 'Abd al-R. (1986c). *Sunan al-Nassā'iy* ('Abd al-Fattāḥ Abū Guddah (ed.); vol 8). Maktab al-Maṭbū'āt al-Islāmiyyah.
- Ihsan, M., & Alif, M. (2026). IMPLEMENTASI KAJIAN HADIS TEMATIK DALAM KEHIDUPAN SOSIAL MASYARAKAT. *JUTEQ: Jurnal Teologi & Tafsir*, 2(12), 1887–1903.
- Makbul, M Farida, N. A. (2023). PENGARUH PROKRASINASI AKADEMIK TERHADAP HASIL BELAJAR TEKNIK EVALUASI PEMBELAJARAN MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM UNIVERSITAS SINGAPERBANGSA KARAWANG. *HAWARI Jurnal Pendidikan Agama Dan Keagamaan Islam*, 4(1), 1–10.
- Mālik, I. A. (1991). *Muwatta' Al-Imām Mālik* (B. 'Awād Ma'rūf & M. Muḥammad Khalīl (eds.); vol 1). Mu'assasah al-Risālah.
- Mokhtar, wan. (2017). Thematic Concept Research for Al- Ḥadīth (Al-Ḥadīth Al-Mawḍū'iy). *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 7(2), 591–599. <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v7-i2/2667>
- Muḥammad ibn Ismā'īl al-Bukhārīy, A. 'Abdillāh. (1422). *Ṣaḥīḥ al-Bukhārīy* (M. Z. ibn Nāṣir al-Nāṣir (ed.); vol 1). n.p.: Dār Ṭauq al-Najāt.
- Muslim, I. al-Ḥajjāj. (1955). *Ṣaḥīḥ Muslim* (M. F. 'Abd al-Bāqī (ed.); vol 4). n.p.: Dār Iḥyā' al-Turāṣ al-'Arabīy.
- Ramadhani, A. P., & Nurdin, M. (2022). PROKRASINASI AKADEMIK MAHASISWA BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM (BPI) IAIN PONOROGO. *Rosyada: Islamic Guidance and Counseling*, 3(1), 20–27.
- Saldana, J. (2013). *The Coding Manual for Qualitative Researchers* (J. Seaman (ed.); Second Edi). SAGE Publications Ltd 1.
- Sudrajat, I. (2022). Membangun teori lokal melalui grounded theory. *Forum Dialog Arsitektur: "Membangun Teori Arsitektur Lokal"*, Universitas Parahyangan Bandung, 1–12.
- Sulaimān ibn al-Asy'aṣ, A. D. (2009). *Sunan Abī Dāwūd* (S. al-A. Muḥammad Kāmil Qurah Balaliy (ed.); vol 5). Dār al-Risālah al-'Ālamīyah.
- Sulaimān ibn al-Asy'aṣ ibn Ishāq ibn Basyīr ibn Syidād ibn 'Amru al-Azdiy al-Sijistāniy, A. D. (n.d.). *Sunan Abī Dāwūd* (M. M. al-D. 'Abd al-Ḥamīd (ed.); vol 1). al-Maktabah al-

‘Aşriyyah.

Wicaksono, L. (2017). Prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Pembelajaran Prospektif*, 2(2), 67–73.