



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

AKTUALISASI *ME TIME AND FAMILY TIME* DALAM PERSPEKTIF HADIS

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Salah Satu Syarat guna Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag) pada Program Studi Ilmu Hadis



Oleh:

DIMAS TAUFIQURAHMAN

NIM : 12130414240

Pembimbing I

Prof. Dr. H. M. Ridwan Hasbi, Lc., M.Ag

Pembimbing II

Lukmanul Hakim, S.Ud., MIRKH, Ph.D

**FAKULTAS USHULUDDIN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU
2026 M / 1447 H**



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS USHULUDDIN

كلية أصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrandt No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box. 1004 Telp. 0761-562223
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul : Aktualisasi *Me Time And Family Time* Dalam Perspektif
Hadis

Nama : Dimas Taufiqurahman

Nim : 12130414240

Jurusan : Ilmu Hadis

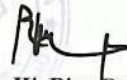
Telah dimunaqasyahkan dalam Sidang Panitia Ujian Sarjana Fakultas
Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 08 Januari 2026

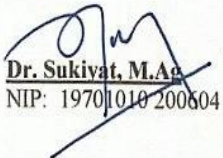
Sehingga skripsi ini dapat diterima sebagai syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Agama (S.Ag). Dalam Jurusan Ilmu Hadis Fakultas Ushuluddin
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, 19 Januari 2026
Dekan,

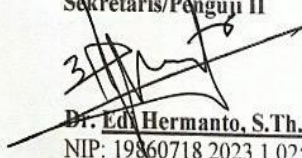

Dr. Hj. Rina Rehavati, M.Ag
NIP: 1969429 200501 2 005

Panitia Ujian Sarjana

Ketua/Penguji I

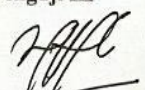

Dr. Sukiyat, M.Ag
NIP: 19701010 200604 1 001

Sekretaris/Penguji II

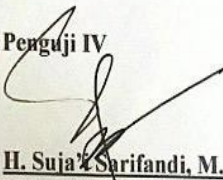

Dr. Edi Hermanto, S.Th.I., M.Pd.I
NIP: 19860718 2023 1 025

Mengetahui

Penguji III


Dr. H. Zailani, M. Ag
NIP: 19720427 199803 1 002

Penguji IV


H. Suja' Sarifandi, M. Ag
NIP: 19700503 199703 1 002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS USHULUDDIN

كلية أصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

Dr. H. M. Ridwan Hasbi, Lc, M.Ag
DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

NOTA DINAS

Perihal : Pengajuan Skripsi

Kepada Yth :
Dekan Fakultas Ushuluddin
UIN Sultan Syarif Kasim Riau
di-
Pekanbaru

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah kami membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan terhadap isi skripsi saudara :

Nama	: Dimas Taufiqurahman
NIM	: 12130414240
Program Studi	: Ilmu Hadis
Judul	: Aktualisasi <i>Me Time And Family Time</i> Dalam Perspektif Hadis

Maka dengan ini dapat disetujui untuk diuji dan diberikan penilaian, dalam sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau.

Demikianlah kami sampaikan dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Pekanbaru, 3 November 2025
Pembimbing I

Dr. H. M. Ridwan Hasbi, Lc., M.Ag
NIP: 197006172007011033

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS USHULUDDIN

كلية أصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

Lukmanul Hakim, S.Ud, MIRKH., Ph.D.,
DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

NOTA DINAS

Perihal : Pengajuan Skripsi

Kepada Yth :
Dekan Fakultas Ushuluddin
UIN Sultan Syarif Kasim Riau
di-
Pekanbaru

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah kami membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan terhadap isi skripsi saudara :

Nama : Dimas Taufiqurahman
NIM : 12130414240
Program Studi : Ilmu Hadis
Judul : Aktualisasi *Me Time And Family Time* Dalam Perspektif Hadis

Maka dengan ini dapat disetujui untuk diuji dan diberikan penilaian, dalam sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau.

Demikianlah kami sampaikan dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Pekanbaru, 3 November 2025
Pembimbing II

Lukmanul Hakim, S.Ud, MIRKH., Ph.D.,
NIP. 198905022023211016

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS DAN HAK CIPTA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dimas Taufiqurahman
 Tempat/Tgl. Lahir : Jakarta/07 Juli 2003
 NIM : 12130414240
 Fakultas/Prodi : Ushuluddin/IlmU Hadis
 Judul Skripsi : Aktualisasi *Me Time and Family Time* Dalam Perspektif Hadis

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli karya tulis saya dan belum pernah diajukan oleh siapapun untuk mendapatkan gelar akademik (Sarjana), baik di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar kepustakaan.
4. Saya dengan ini menyerahkan karya tulis ini kepada Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau. Mulai dari sekarang dan seterusnya Hak Cipta atas karya tulis ini adalah milik Fakultas Ushuluddin, dan publikasi dalam bentuk apapun harus mendapat izin tertulis dari Fakultas Ushuluddin.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Pekanbaru, 3 November 2025

Yang membuat pernyataan,



DIMAS TAUFIQURAHMAN
 NIM. 12130414240



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

MOTTO

وَأَنْ تَكُونَ لِلنَّاسِ خِلَافًا مُّوَفِّيًا

“Bahwa manusia hanya memperoleh apa yang telah diusahakannya”.

(QS. An-Najm : 39)

لَيْسَتِ الْقِيَمَةُ فِي سُرْعَةِ الْوُصُولِ، بَلْ فِي مَعْنَى الرِّحْلَةِ

“Nilai kehidupan bukan pada cepatnya sampai, tetapi pada makna perjalanan.”

Ease is not after hardship, but hidden within it

“Kemudahan bukan datang setelah kesulitan, melainkan tersembunyi di dalamnya.”

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Segala puji bagi Allah SWT. dengan limpahan rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini untuk memenuhi tugas akhir sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) pada Fakultas Ushuluddin UIN SUSKA RIAU. Shalawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada teladan umat manusia yaitu Rasulullah Shalallahu Alaihi Wassalam.

Penulis mengetahui bahwa menyelesaikan sebuah skripsi atau karya ilmiah merupakan sesuatu yang tidak mudah. Skripsi ini berjudul *AKTUALISASI ME TIME AND FAMILY TIME DALAM PERSEPKTIF HADIS* disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama dalam prodi Ilmu Hadis Fakultas Ushuluddin (S.Ag) Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Adapun tujuan dari penulisan ini adalah untuk mempelajari cara pembuatan skripsi pada Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dan untuk memperoleh gelar sarjana agama. Meskipun telah menyelesaikan skripsi penelitian ini sebaik mungkin, penulis meyakini bahwa skripsi penelitian ini masih ada kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penulisan skripsi penelitian ini.

Skripsi ini merupakan hasil dari perjalanan ilmiah selama beberapa waktu yang tidak terlepas dari dukungan, bimbingan dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya :

1. Kepada kedua orang tua penulis yang mulia dan tercinta yaitu Ibunda Nurhuda dan Ayahanda Edy Supriyanto yang telah memberi dukungan dan doa yang luar biasa selama penulis menimba ilmu di universitas ini. Mudah-mudahan penulis mampu membanggakan kedua orang tua dan menjadi anak yang senantiasa berbakti dan berguna serta mewujudkan mimpi ayah dan ibu.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Kepada Rektor UIN SUSKA Riau, prof. Dr. Hj. Leny Nofianti MS, SE, M.Si, Ak, CA, beserta jajarannya di Rektorat, yang telah memberikan penulis kesempatan untuk menimba ilmu pengetahuan di Universitas ini
3. Kepada Dekan Fakultas Ushuluddin Dr. Rina Rehayati, M.Ag., Wakil Dekan I., Wakil Dekan II., dan Wakil Dekan III. yang telah memfasilitasi dan membimbing penulis selama menempuh pendidikan sampai menyelesaikan skripsi di Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
4. Kepada Ayahanda Dr. Sukiyat, M.Ag, selaku ketua prodi Ilmu Hadis dan Kepada Ayahanda Dr. H. M. Ridwan Hasbi,Lc., M.Ag selaku dosen Pembimbing Akademik Penulis yang memberikan kemudahan, memberikan arahan, bimbingan dan pembelajaran yang berharga kepada penulis.
5. Kepada Ayahanda Dr. H. M. Ridwan Hasbi,Lc., M.Ag, dan Lukmanul Hakim, S.Ud, MIRKH., Ph.D. Selaku dosen pembimbing skripsi penulis yang banyak memberikan arahan dan bimbingan dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
6. Segenap dosen dan karyawan di Fakultas Ushuluddin yang penuh keikhlasan dan kerendahan hati dalam pengabdianya telah banyak memberikan pengetahuan dan pelayanan baik akademik maupun administratif, sehingga kami dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Tak lupa, penulis menyampaikan terima kasih kepada Teman, Sahabat terbaik di perkuliahan: Elsa Setiawati, Alfath Abdullah, Fharis Habib, Muhammad Ali Jefri, Rizki Darmawan, Reyhan al-Rasyid, Aditya Marzeki, Revi Arganda Pratama, Alwi Nasution Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini, baik dalam suka maupun duka. Kehadiran, candaan, serta dorongan kalian sangat berarti dan menjadi penguat di setiap langkah.
8. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh rekan mahasiswa Program Studi Ilmu Hadis angkatan 2021 kelas A hingga

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

C, khususnya teman-teman Ilmu Hadis kelas A, yang telah menjadi bagian dari perjalanan akademik ini. Terima kasih atas segala bentuk kontribusi, serta dukungan, semangat, dan motivasi yang begitu berarti dalam proses penyusunan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, namun telah memberikan kebaikan dan bantuan yang tak ternilai.

9. Terakhir, penulis mengucapkan rasa syukur yang mendalam ke hadirat Allah SWT, atas segala limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis diberi kesehatan, kekuatan, dan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tanpa pertolongan-Nya, karya ini tidak akan pernah terwujud. Semoga skripsi ini bernilai ibadah dan memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Ilmu Hadis.

Pekanbaru 8 Januari 2026

Penulis,

DIMAS TAUFIQURAHMAN

NIM : 12130414240

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR ISI

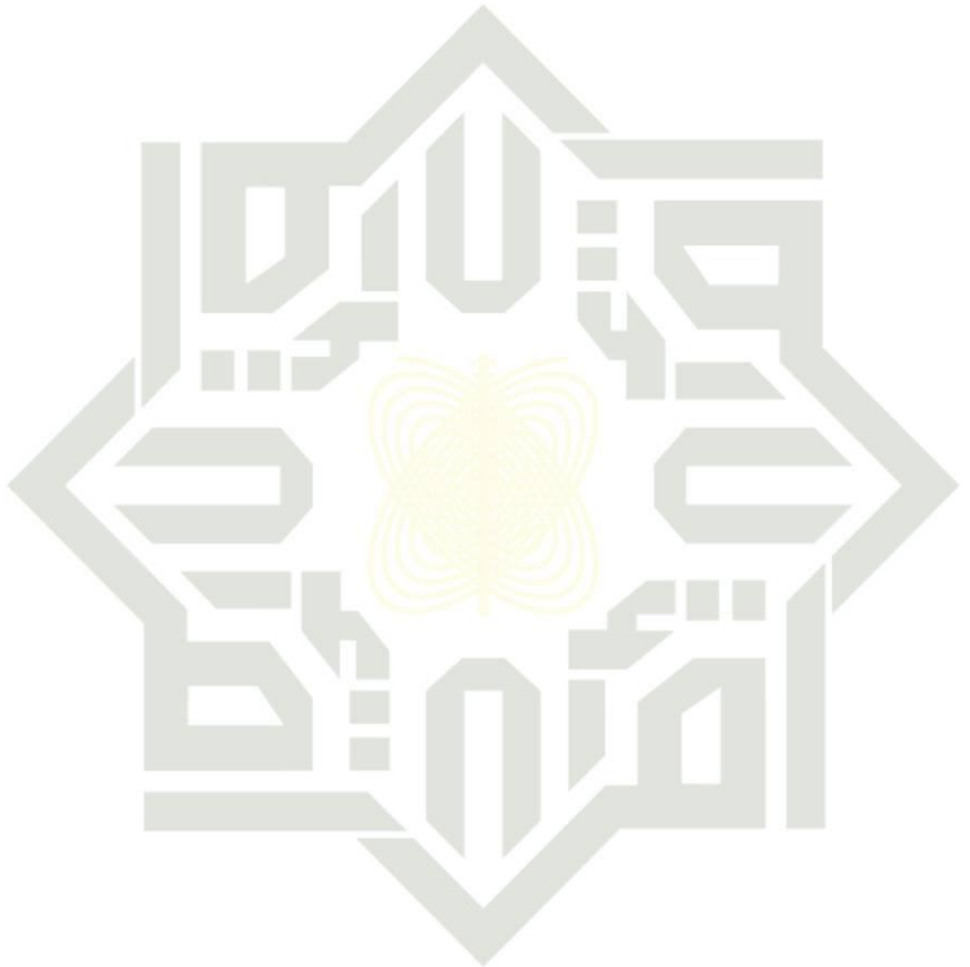
MOTTO	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
PEDOMAN LITERASI.....	vii
ABSTRAK	ix
ABSTARCT	ix
المخلص.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Penegasan Istilah	5
C. Identifikasi Masalah	6
D. Batasan Masalah	6
E. Rumusan Masalah.....	7
F. Tujuan dan Manfaat Penelitian	7
G. Sistematika Penulisan	8
BAB II KERANGKA TEORITIS.....	10
A. Landasan Teori.....	10
1. Aktualisasi.....	10
2. Me Time	11
3. Family Time	16
B. Tinjauan Pustaka.....	21
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Jenis Penelitian	28
B. Pendekatan Penelitian.....	28
C. Sumber Data	29
D. Teknik Pengumpulan Data.....	31
E. Teknis Analisis Data	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS.....	32
A. Status dan Pemahaman Hadis Tentang Konsep <i>Me Time and Family Time</i>	32



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

B. Aktualisasi Konsep <i>Me Time</i> dan <i>Family Time</i> dalam Implementasi Tunjuk Ajar Rasulullah ﷺ	47
BAB V PENUTUP	57
A. Kesimpulan	57
DAFTAR PUSTAKA	58



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PEDOMAN LITERASI

Pengalihan huruf Arab-Indonesia dalam naskah ini berdasarkan Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dengan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, tanggal 22 Januari 1988, No. 158/1987 dan 0343.b/U/1987, sebagaimana yang tertera dalam buku Pedoman Transliterasi Bahasa Arab (*A Guide to Arabic Tranliterationstion*), INIS Fellow 1992.

A. Konsonan

ARAB	LATIN	ARAB	LATIN
ا	a	ط	Th
ب	B	ظ	Zh
ت	T	ع	„
ث	Ts	غ	Gh
ج	J	ف	F
ح	H	ق	Q
خ	Kh	ك	K
د	D	ل	L
ذ	Dz	م	M
ر	R	ن	N
ز	Z	و	W
س	S	ه	H
ص	Sy	ء	‘
ش	Sh	ي	Y
ك	DI		

B. Vokal, panjang dan diftong

a) Vokal, panjang dan diftong

Setiap Penulisan bahasa Arab dalam bentuk tulisan latin vocal *Fathah* ditulis dengan –a-, *kasrah* dengan –u-, sedangkan bacaan panjang masing- masing ditulis dengan cara berikut : Khusus untuk bacaan ya” nisbat, maka tidak boleh diantikan dengan “I”, melainkan tetap ditulis dengan “iy” agar dapat



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menggambarkan ya" nisbat diakhirnya. Begitu juga untuk suara diftong, wawu dan ya" setelah *fathah* ditulis dengan "aw" dan "ay".

Perhatikan contoh berikut:

b) Ta" Marbuthah

Ta" marbuthahh ditarasliterasikan dengan "t" jika berada di tengah kalimat, tetapi apabila Ta" marbuthoh tersebut berada diakhir kalimat, maka ditransliterasikan dengan menggunakan "h" *al- risalah li al-mudarrisah*, atau apabila berada ditengahaengah kalimat yang terdiri atas susunan *mudhof* dan *mudhof ilaih*, maka ditranslitraskan dengan menggunakan *t* yang disambungkan dengan kalimat berikutnya misalnya لال رحمة ف menjadi *fi rahmatillah*

c) Kata Sandang dan Lafald al-Jalalah

Kata sandang berupa -al- ditulis dengan huruf kecil, kecuali terletak diawal kalimat , sedangkan -al- dalam *lafadh aljalalah* yang berada ditengah-tengah kalimat yang disandarkan (*Idhafah*), maka dihilangkan. Perhatikan contoh-contoh berikut ini:

- Al-Imam al-bukhariy mengatakan....
- Al-Bukhary dalam *muqaddimah* kitabnya menjelaskan
- Masya"Allah ka"na wa ma"lam yasya"lam yakun.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul Aktualisasi Me Time dan Family Time dalam Perspektif Hadis. Kajian ini disusun dengan tujuan untuk memahami keseimbangan antara waktu pribadi dan waktu kebersamaan keluarga sebagaimana dijelaskan dalam ajaran hadis Nabi Muhammad ﷺ. Dalam Islam, setiap individu memiliki tanggung jawab dalam menunaikan hak terhadap dirinya, keluarganya, dan Tuhannya. Hadis yang diriwayatkan oleh Salman al-Farisi kepada Abu Darda' menegaskan prinsip keseimbangan tersebut, yang menjadi dasar konseptual dalam pembahasan me time dan family time menurut perspektif hadis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status dan pemahaman hadis tentang me time dan family time, serta menjelaskan bagaimana aktualisasi nilai-nilai tersebut dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan tuntunan Rasulullah ﷺ. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (library research), melalui analisis tematik terhadap hadis-hadis yang relevan. Sumber primer penelitian ini meliputi Sunan at-Tirmidzi dan Musnad Ahmad bin Hanbal, sedangkan sumber sekunder terdiri atas kitab syarah hadis dan berbagai literatur ilmiah yang mendukung pembahasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Islam menekankan keseimbangan antara hak spiritual, jasmani, dan sosial. Me time dalam perspektif hadis dipahami sebagai sarana refleksi diri dan penguatan spiritual, bukan sebagai bentuk pengabaian terhadap tanggung jawab. Adapun family time dimaknai sebagai upaya memperkuat hubungan emosional, komunikasi, serta kasih sayang antaranggota keluarga. Dengan demikian, aktualisasi me time dan family time dalam perspektif hadis menggambarkan ajaran Rasulullah ﷺ tentang kehidupan yang seimbang dan harmonis. Nilai-nilai tersebut menjadi pedoman bagi umat Islam dalam mewujudkan keluarga yang sejahtera, individu yang sehat secara mental, serta kehidupan yang selaras dengan prinsip-prinsip syariat.

Kata Kunci: *Hadis, Aktualisasi, Me Time, Family Time*

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ABSTRACT

This study is entitled “The Actualization of *Me Time* and *Family Time* in the Perspective of Hadith.” This research aims to understand the balance between personal time and family togetherness as explained in the teachings of the Prophet Muhammad ﷺ. In Islam, every individual has responsibilities in fulfilling the rights of oneself, one’s family, and one’s Lord. The hadith narrated by Salman al-Farisi to Abu Darda’ affirms this principle of balance, which serves as the conceptual basis for discussing me time and family time from a hadith perspective. This study seeks to examine the status and understanding of hadiths related to me time and family time, as well as to explain how these values can be actualized in daily life in accordance with the guidance of the Prophet ﷺ. The research employs a qualitative method with a library-based approach (library research), using thematic analysis of relevant hadiths. The primary sources of this study include Sunan al-Tirmidhi and Musnad Ahmad bin Hanbal, while the secondary sources consist of hadith commentaries and supporting scholarly literature. The findings show that Islam emphasizes balance between spiritual, physical, and social rights. Me time in the hadith perspective is understood as a means of self-reflection and spiritual strengthening, rather than a form of neglect toward responsibilities. Meanwhile, family time is defined as an effort to strengthen emotional bonds, communication, and affection among family members. Thus, the actualization of me time and family time in the hadith perspective reflects the Prophet’s ﷺ teachings on living a balanced and harmonious life. These values serve as guidance for Muslims in realizing a sakinah family, mentally healthy individuals, and a life aligned with the principles of the Sharia.

Keywords: Hadith, Actualization, Me Time, Family Time

الملخص

يحمل هذا البحث عنوان «تفعيل وقت الذات (Me Time) ووقت الأسرة (Family Time)» في ضوء السّنة النبوية». تهدف الدراسة إلى فهم مبدأ التوازن بين الوقت الشخصي ووقت المشاركة الأسرية كما ورد في تعاليم النبي مُحَمَّد ﷺ. ففي الإسلام، يتحمّل الإنسان مسؤوليات متعدّدة تجاه نفسه وأسرته وربّه بما يقتضي تحقيق التوازن بين هذه الحقوق دون إفراط أو تفريط. ويؤكد الحديث الذي رواه سلمان الفارسي رضي الله عنه عن أبي الدرداء رضي الله عنه هذا المبدأ، حيث يُعدّ أساساً تصوّرياً في تناول مفهومَي وقت الذات ووقت الأسرة من منظور الحديث النبوي. ويهدف البحث إلى بيان درجة الحديث وفهم دلالاته المتعلّقة بوقت الذات ووقت الأسرة، إلى جانب توضيح كيفية تفعيل هذه القيم في الحياة اليومية وفق هدي رسول الله ﷺ. يعتمد البحث المنهج الكيفي من خلال البحث المكتبي مع توظيف التحليل الموضوعي للأحاديث ذات الصلة. وتمثّل المصادر الأولية في سنن الترمذي ومسنند الإمام أحمد بن حنبل، في حين تشمل المصادر الثانوية كتب شروح الحديث والدراسات العلمية الداعمة للموضوع. تُظهر نتائج البحث أنّ الإسلام يركّز على تحقيق التوازن بين الحقوق الروحية والجسدية والاجتماعية. ويُفهم وقت الذات في ضوء السّنة النبوية بوصفه وسيلةً للمراجعة الذاتية وتعزيز الجانب الروحي، لا على أنّه تخلّ عن المسؤوليات الواجبة. أمّا وقت الأسرة فينظر إليه على أنّه جهد مقصود لتقوية الروابط العاطفية وتعزيز التواصل وترسيخ مشاعر المحبّة والرحمة بين أفراد الأسرة. وبذلك، تعبّر ممارسة وقت الذات ووقت الأسرة في ضوء الحديث النبوي عن رؤية رسول الله ﷺ لحياة متوازنة ومتناسقة. وتُعدّ هذه القيم دليلاً إرشادياً للمسلمين في بناء أسرة سكيّنة، وتكوين أفراد يتمتّعون بالصحة النفسية وتحقيق نمط حياة ينسجم مع مقاصد الشريعة الإسلامية.

الكلمات المفتاحية: الحديث النبوي، التفعيل، وقت الذات، وقت الأسرة

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perubahan sosial dan gaya hidup modern telah memengaruhi struktur dan dinamika keluarga di Indonesia, khususnya pada keluarga kecil yang terdiri dari ayah, ibu, dan satu atau dua anak. Fenomena urbanisasi, beban kerja yang tinggi, dan dominasi teknologi digital menyebabkan anggota keluarga semakin jarang meluangkan waktu untuk kebersamaan yang berkualitas (*family time*) maupun merawat kebutuhan pribadi (*me time*) secara sehat dan proporsional. Dalam konteks keluarga kecil, peran dan waktu menjadi lebih krusial karena jumlah anggota keluarga yang terbatas menuntut keterlibatan langsung dalam setiap fungsi rumah tangga.¹

Menurut teori *Role Strain* oleh Goode, ketegangan muncul ketika seseorang tidak dapat menjalankan berbagai peran sosial secara seimbang, seperti peran sebagai orang tua, pekerja, sekaligus individu yang butuh waktu untuk dirinya.² Akibat dari ketidakseimbangan ini dapat menimbulkan *silent conflict*, yaitu konflik emosional yang tidak terlihat secara eksplisit namun berdampak terhadap keharmonisan keluarga. Studi psikologis mutakhir menyebut bahwa banyak anak dalam keluarga kecil mengalami kekosongan emosional akibat minimnya interaksi berkualitas dengan orang tua. Hal ini menguatkan teori *Attachment* oleh Bowlby bahwa kualitas keterikatan emosional awal sangat menentukan kestabilan psikologis anak dalam jangka panjang³

Fenomena konflik yang timbul akibat ketidakseimbangan peran dalam keluarga kecil sering kali bersifat laten, di mana masing-masing

¹ Lestari, Maya. "Konsep Me Time dan Kesehatan Mental dalam Pandangan Islam." *Jurnal Psikologi Islam* 6, no. 1 (2023), hlm. 91–100.

² Indriani, Herni. *Manajemen Waktu dalam Perspektif Hadis*. Skripsi. UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2023

³ Purwasih, Wahyu. "Peran Keluarga Dalam Pendidikan Karakter Era New Normal." *Jurnal Konferensi Pendidikan Nasional* 3, no. 1 (2021), hlm. 89–93.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

anggota menyimpan kejenuhan, stres, atau rasa tidak dipahami tanpa mengekspresikannya secara terbuka. Contohnya, seorang ibu yang bekerja penuh waktu merasa kelelahan secara fisik dan emosional karena harus membagi waktu antara tuntutan pekerjaan, mengurus rumah, dan mendampingi anak. Ketika suami kurang berpartisipasi dalam pekerjaan rumah tangga atau tidak memberikan ruang bagi sang istri untuk memiliki waktu pribadi (me time), maka dapat muncul ketegangan batin yang memicu jarak emosional dan menurunnya kualitas komunikasi dalam rumah tangga. Kondisi ini merupakan cerminan dari *silent conflict* yang apabila tidak diselesaikan, dapat melemahkan ikatan emosional antar anggota keluarga dan bahkan mengarah pada disfungsi keluarga.⁴

Dalam perspektif hadis, Islam mengajarkan bahwa rumah tangga yang harmonis harus didasarkan pada keseimbangan hak dan kewajiban setiap individu dalam keluarga. Hadis yang diriwayatkan oleh Sunan at-Tirmidzi menyatakan bahwa Nabi Muhammad SAW mengingatkan Salman tentang hak-hak yang harus dipenuhi: hak diri sendiri, dan hak keluarga. Adapun Hadisnya:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ بَشَّارٍ قَالَ: حَدَّثَنَا جَعْفَرُ بْنُ عَوْنٍ قَالَ: حَدَّثَنَا أَبُو الْعُمَيْسِ، عَنْ عَوْنِ بْنِ أَبِي جُحَيْفَةَ، عَنْ أَبِيهِ، قَالَ: قَالَ: أَخَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ بَيْنَ سَلْمَانَ وَبَيْنَ أَبِي الدَّرْدَاءِ، فَرَارَ سَلْمَانُ أَبَا الدَّرْدَاءِ، فَرَأَى أَنَّ الدَّرْدَاءِ مُتَبَدِّلَةٌ، فَقَالَ: مَا شَأْنُكَ مُتَبَدِّلَةٌ؟ قَالَتْ: إِنَّ أَحَاكَ أَبَا الدَّرْدَاءِ لَيْسَ لَهُ حَاجَةٌ فِي الدُّنْيَا، قَالَ: فَلَمَّا جَاءَ أَبُو الدَّرْدَاءِ قَرَبَ إِلَيْهِ طَعَامًا، فَقَالَ: كُلْ فَإِنِّي صَائِمٌ، قَالَ: مَا أَنَا بِأَكِلٍ حَتَّى تَأْكُلَ، قَالَ: فَأَكَلَ، فَلَمَّا كَانَ اللَّيْلُ ذَهَبَ أَبُو الدَّرْدَاءِ لِيَقُومَ، فَقَالَ لَهُ سَلْمَانُ: نَمْ، فَتَنَامَ، ثُمَّ ذَهَبَ يَقُومُ، فَقَالَ لَهُ: نَمْ، فَتَنَامَ، فَلَمَّا كَانَ عِنْدَ الصُّبْحِ، قَالَ لَهُ سَلْمَانُ: قُمْ الْآنَ، فَقَامَا فَصَلَّيَا، فَقَالَ: «إِنَّ لِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِضَيْفِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِأَهْلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، فَأَعْطِ كُلَّ ذِي حَقٍّ حَقَّهُ» فَأَتَى النَّبِيَّ ﷺ فَذَكَرَا ذَلِكَ، فَقَالَ لَهُ: «صَدَقَ سَلْمَانُ»⁵

⁴ Miswar, Aulia Rahman, dan Yuliana Fitri, "Peran Komunikasi Interpersonal dalam Mengatasi Konflik Keluarga Kecil di Era Modern," *Jurnal Psikologi Islam dan Keluarga* 5, no. 2 (2022), hlm.132–135.

⁵ Muḥammad bin 'Īsā al-Tirmidhī, *Sunan al-Tirmidhī* (Dār al-Gharb al-Islāmī, 1996), juz 4, hlm. 212. Dalam Format Pdf.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

“Diriwayatkan dari Muhammad bin Basyar, ia berkata: Telah menceritakan kepada kami Ja‘far bin ‘Aun, ia berkata: Telah menceritakan kepada kami Abu al-‘Umays, dari ‘Aun bin Abi Juhayfah, dari ayahnya, ia berkata: Rasulullah ﷺ mempersaudarakan (dalam ikatan ukhuwah) antara Salman al-Farisi dan Abu Darda’. Suatu ketika Salman mengunjungi Abu Darda’, ia melihat istri Abu Darda’ dalam keadaan berpakaian seadanya (tidak berhias). Salman bertanya, “Mengapa engkau tampak seperti ini?” Istrinya menjawab, “Sesungguhnya saudaramu Abu Darda’ tidak lagi memiliki perhatian terhadap urusan dunia (dan istri).” Ketika Abu Darda’ datang, ia menyuguhkan makanan kepada Salman. Abu Darda’ berkata, “Silakan makan, aku sedang berpuasa.” Salman berkata, “Aku tidak akan makan sampai engkau juga makan.” Maka Abu Darda’ pun makan. Pada malam harinya, Abu Darda’ bersiap untuk salat malam, namun Salman berkata, “Tidurlah dulu,” maka Abu Darda’ pun tidur. Ketika hendak bangun lagi, Salman berkata, “Tidurlah lagi,” dan Abu Darda’ kembali tidur. Hingga mendekati waktu fajar, Salman berkata, “Sekarang bangunlah,” lalu keduanya bangun dan salat. Setelah itu Salman berkata kepadanya: “Sesungguhnya dirimu mempunyai hak atasmu, Tuhanmu mempunyai hak atasmu, tamumu mempunyai hak atasmu, dan keluargamu pun mempunyai hak atasmu. Maka berikanlah kepada setiap yang memiliki hak, haknya.” Keduanya kemudian mendatangi Nabi ﷺ dan menceritakan peristiwa itu. Rasulullah ﷺ pun bersabda: “Salman benar.”

Konsep yang disampaikan dalam hadis di atas menegaskan pentingnya keseimbangan dalam menjalani kehidupan, baik dalam aspek spiritual, fisik, maupun sosial. Nasihat Salman al-Farisi kepada Abu Darda’ berangkat dari kondisi nyata yang ia saksikan secara langsung yakni kecenderungan Abu Darda’ untuk mengabaikan aspek duniawi dan keluarga karena terlalu fokus pada ibadah. Hal ini merupakan bagian dari asbabul wurud hadis tersebut, di mana konteks munculnya nasihat adalah ketidakseimbangan dalam pengelolaan waktu dan perhatian terhadap hak-hak yang semestinya ditunaikan.⁶

Perbedaan penting antara pemahaman hak pada masa Nabi dan pada masa sekarang terletak pada cara hak tersebut dijalankan. Pada masa Nabi, hak diri (*haqq al-nafs*, yaitu hak tubuh dan jiwa untuk dijaga kesehatannya) dipahami sebagai kebutuhan dasar agar seseorang mampu menjalankan ibadah dan tanggung jawab keluarga dengan baik. Hak diri

⁶ Siti Aminah, *Keseimbangan Hak Diri dan Keluarga dalam Perspektif Hadis Nabi: Analisis Konteks Hadis Salman dan Abu Darda’*, Jurnal Ilmu Hadis dan Tafsir, Vol. 4 No. 2, 2021, hlm. 155

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

bukan tujuan utama, melainkan sarana agar seseorang tetap seimbang dalam menjalani perannya. Pada masa itu, kebersamaan keluarga (*family time*) terjadi secara alami karena aktivitas kerja dan kehidupan rumah tangga masih menyatu. Sementara itu, dalam kehidupan modern, makna hak diri sering mengalami pergeseran. *Me time* kerap dipahami sebagai waktu pribadi yang terpisah dari kewajiban keluarga dan terkadang dipraktikkan secara berlebihan. Sebaliknya, *family time* justru menjadi sesuatu yang harus direncanakan secara khusus karena kesibukan kerja dan penggunaan teknologi yang memisahkan ruang kerja dan ruang keluarga. Akibatnya, hak diri dan hak keluarga sering kali mengalami ketegangan dalam praktik pengelolaan waktu, sehingga keseimbangan peran dalam keluarga menjadi sulit diwujudkan.⁷

Dengan demikian, hadis ini sangat relevan dalam konteks ini karena memberikan prinsip dasar tentang keseimbangan hak. Namun, hadis tersebut tidak secara langsung menjelaskan bentuk teknis pengaturan waktu dalam kehidupan modern. Oleh karena itu, pemahaman hadis ini perlu dilakukan secara kontekstual, yaitu dengan mempertimbangkan perbedaan kondisi sosial antara masa Nabi dan masa sekarang, agar konsep *me time* tidak berubah menjadi pembenaran untuk mengabaikan keluarga, dan *family time* tidak menjadi beban yang menghilangkan hak pemulihan diri. Berdasarkan uraian tersebut, kajian tentang *me time* dan *family time* dalam keluarga kecil modern melalui perspektif hadis menjadi penting untuk merumuskan keseimbangan antara hak individu (*haqq al-nafs*) dan hak keluarga (*haqq al-usrah*, yaitu hak anggota keluarga untuk mendapatkan perhatian, kasih sayang, dan kebersamaan).⁸

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini berfokus pada kajian mengenai Aktualisasi *me time* dan *family time*

⁷ Harmoni Keluarga: Integrasi Kasih Sayang, Komunikasi Efektif, dan Keseimbangan Hidup dalam Perspektif Islam dan Psikologi Keluarga,” *Familia: Jurnal Hukum Keluarga* 5, no. 1 (2024), hlm. 37–53

⁸ Nur Faizah, *Me Time dan Family Time dalam Perspektif Islam: Telaah Hadis dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental*, *Jurnal Psikologi Islam dan Spiritualitas*, Vol. 2 No. 1, 2023, hlm. 102–103.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dalam perspektif hadis. Me time dan family time merupakan fenomena yang semakin populer, terutama di kalangan pengguna media sosial, sebagai bagian dari upaya menjaga keseimbangan kehidupan individu dan keluarga. Meskipun telah banyak penelitian yang membahas konsep family time, kajian yang secara khusus menyoroti me time sebagai salah satu bentuk pendukung family time dalam perspektif hadis masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana konsep me time dapat menjadi bagian integral dari family time, serta relevansinya dalam konteks aktualisasi family time di era modern jika ditinjau dari perspektif hadis. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana me time dan family time dapat diimplementasikan sesuai dengan ajaran Nabi Muhammad ﷺ, sehingga tetap selaras dengan nilai-nilai Islam dan tidak menyimpang dari prinsip-prinsip syariat.

B. Penegasan Istilah

1. Aktualisasi : Aktualisasi adalah bentuk kegiatan yang menghubungkan pemahaman akan nilai dan norma dengan tindakan yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.⁹
2. Me Time : Me-time sering dimaknai dengan menggunakan waktu luang dengan kegiatan yang menyenangkan diri sendiri.¹⁰
3. Family Time : Family Time, sebagaimana diterapkan dalam penelitian ini, mengacu pada waktu apa pun yang dihabiskan sebuah keluarga bersama-sama¹¹
4. Perspektif : Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) perspektif adalah sudut pandang, pandangan¹²

⁹ Florensia Silaban and Yakobus Ndona, 'Aktualisasi Nilai-Nilai Pancasila Dalam Kehidupan Bermasyarakat Berbangsa Dan Bernegara', *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, (2024), hlm 119

¹⁰ Anna Aisa and others, 'Self-Healing Untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Saat Kuliah Daring', *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling*, (2021), hlm 141

¹¹ Alexandria Shanea Ellington, 'The Role of Family Time on a Young Child's Overall Development' 66.July (2011), hlm 7

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

C. Identifikasi Masalah

1. Kurangnya pemahaman mengenai keterkaitan antara konsep *me time* dan *family time* dalam menjaga keseimbangan kehidupan individu serta keharmonisan keluarga menurut perspektif hadis.
2. Kurangnya pemahaman tentang bagaimana aktualisasi *me time* yang sesuai dengan ajaran Islam dapat berkontribusi terhadap efektivitas *family time* dalam kehidupan keluarga Muslim.
3. Minimnya kajian hadis yang secara tematik mengungkap nilai-nilai keselimbangan antara kebutuhan pribadi dan tanggung jawab keluarga dalam konteks aktualisasi *me time* dan *family time*.
4. Belum adanya integrasi konsep *me time* dan *family time* dalam bingkai *maqāsid sunnah*, sehingga aplikasinya dalam kehidupan Muslim modern masih bersifat parsial dan tidak terarah.

D. Batasan Masalah

Dalam ajaran Islam, keseimbangan antara hak Allah SWT, hak diri sendiri, dan hak keluarga merupakan prinsip penting yang menjadi landasan dalam menjalani kehidupan seorang muslim. Keseimbangan tersebut dapat diwujudkan melalui pengaturan waktu dan peran secara proporsional, termasuk dalam pembagian antara *me time* dan *family time* yang selaras dengan tuntunan syariat Islam. Islam tidak melarang seseorang untuk mengambil waktu bagi dirinya sendiri, selama hal tersebut tidak mengabaikan kewajiban terhadap keluarga dan ibadah kepada Allah SWT.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini berfokus pada kajian hadis-hadis Rasulullah ﷺ yang menjelaskan pentingnya menjaga keseimbangan dalam pemenuhan hak-hak tersebut. Hadis utama yang dikaji adalah hadis tentang nasihat Salman al-Farisi kepada Abu Darda' , yang diriwayatkan dalam Shahih al-Bukhari, yang menegaskan kewajiban memberikan hak

¹² Kamus Besar Bahasa Indonesia, hlm. 1167. diakses 16 Januari 2023.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kepada setiap pihak secara seimbang, yaitu hak Allah, hak diri, dan hak keluarga. Untuk menelusuri hadis-hadis yang relevan, peneliti menggunakan kitab al-Mu‘jam al-Mufahras li Alfāz al-Ḥadīṣ an-Nabawī.

Selanjutnya, peneliti menjelaskan makna hadis-hadis tersebut dengan kitab Maṣābīḥ al-Jāmi‘, yang dalam edisi modern dinisbahkan kepada Muḥammad ibn Abī Bakr ibn ‘Umar dan tergolong sebagai karya kompilasi hadis. Pembahasan ini kemudian dikorelasikan dengan implikasinya terhadap aktualisasi *me time* dan *family time* dalam konteks kehidupan modern.

E. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana aktualisasi *me time* and *family time* dalam perspektif hadis. Maka dari uraian di atas, rumusan masalah yang diambil adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana status dan pemahaman hadis tentang konsep *me time* dan *family time*?
2. Bagaimana aktualisasi konsep *me time* dan *family time* dalam implementasi tunjuk ajar Rasulullah ﷺ?

F. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Adapun tujuan penelitian ini selain untuk menambah ilmu pengetahuan penulis, penelitian ini bertujuan untuk :

- a. Untuk mengetahui status dan pemahaman hadis tentang konsep *me time* dan *family time*
- b. Untuk mengetahui aktualisasi konsep *me time* dan *family time* dalam implementasi tunjuk ajar Rasulullah ﷺ

2. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis maupun praktis. Manfaat teoritis yaitu Maksud tujuan penelitian adalah untuk mengetahui atau mendapatkan data dan informasi atas pertanyaan-pertanyaan penelitian yang dikemukakan pada rumusan masalah.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Mengungkapkan manfaat teoritis dan praktis. Manfaat teoritis yaitu pengembangan teori-teori dan konsep-konsep dalam ilmu pengetahuan sesuai dengan konsentrasi keilmuan peneliti sedangkan manfaat praktisnya yaitu, pengembangan bagi lembaga/institusi terkait.¹³

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

- a. Secara akademis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah pada kajian tentang hadis yang berkaitan dengan kebenaran hukum dan implementasi dalam hadist me time and family time.
- b. Dapat memberi pengetahuan mengenai ketentuan hadis me time and family time.
- c. Untuk melengkapi dan memenuhi syarat dalam menyelesaikan study di jurusan Ilmu Hadis Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Riau.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam penelitian ini yaitu penelitian ini dibagi menjadi beberapa bab yang mempunyai sub-sub bab, dan masing-masing bab tersebut saling berkaitan dengan bab lainnya. Adapun sistematika tersebut adalah:

Bab pertama, yaitu pendahuluan berisi latar belakang, alasan memilih judul, penegasan istilah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab kedua, pada bab ini menjelaskan tentang teori-teori singkat tentang hal-hal yang berhubungan dengan judul, yaitu landasan teori dan tinjauan pustaka atau penelitian yang relevan.

Bab ketiga, bab ini berisi metode penelitian yaitu menjelaskan tentang jenis penelitian yaitu penelitian kepustakaan (library research), metode yang digunakan yaitu metode kualitatif, sumber data yang

¹³ Tim Penyusun Pedoman Penulisan Skripsi (Edisi Revisi) Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Pedoman Penulisan Skripsi, (Pekanbaru: Fakultas Ushuluddin, 2023), hlm. 4-5

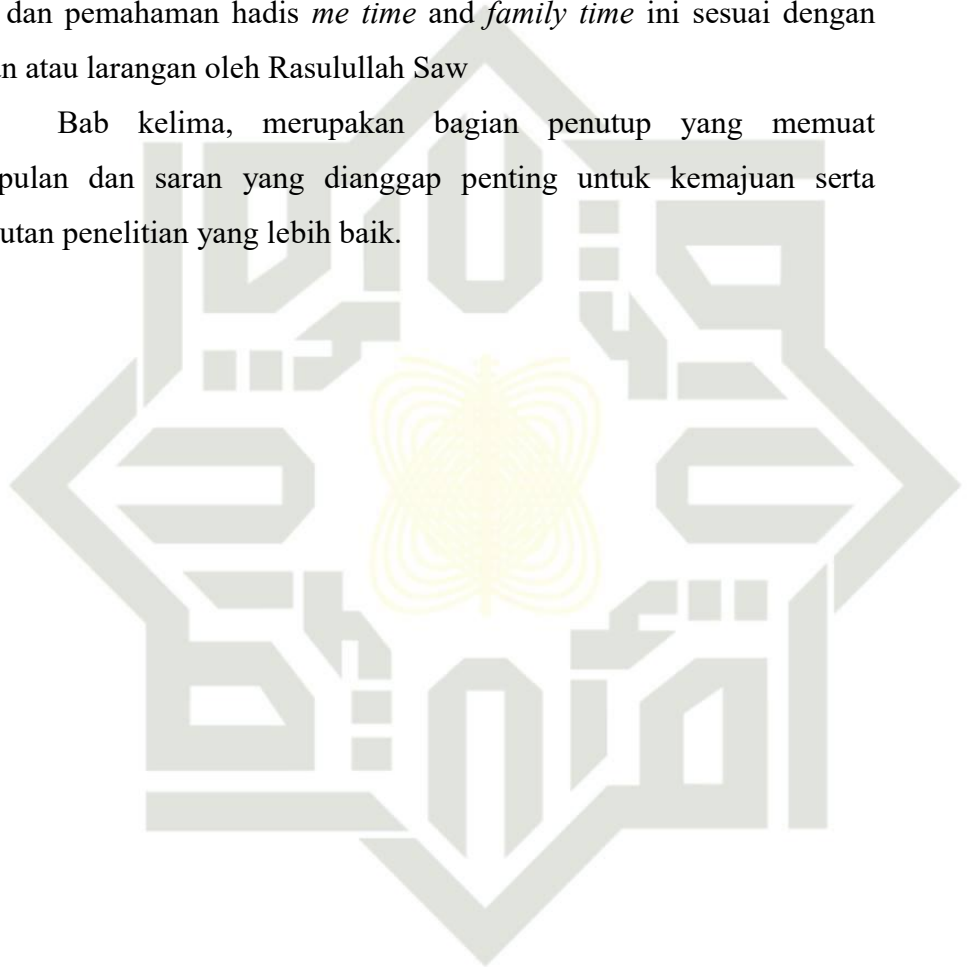
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

diperoleh dari study perpustakaan seperti artikel, makalah, skripsi, buku ilmiah, jurnal, dan lain sebagainya. Teknik pengumpulan data dan langkah-langkah yang dilakukan oleh peneliti dalam analisa data.

Bab keempat, berisi pembahasan dan analisis, yaitu uraian jawaban dari rumusan masalah yang terdapat dalam bab I yang meliputi: status dan pemahaman hadis *me time* and *family time* ini sesuai dengan anjuran atau larangan oleh Rasulullah Saw

Bab kelima, merupakan bagian penutup yang memuat kesimpulan dan saran yang dianggap penting untuk kemajuan serta kelanjutan penelitian yang lebih baik.



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Diilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II

KERANGKA TEORITIS

A. Landasan Teori

1. Aktualisasi

a. Pengertian

Makna aktualisasi secara bahasa berasal dari kata dasar "aktual", yang berarti nyata, sungguh-sungguh, atau benar-benar terjadi. Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, aktualisasi diartikan sebagai proses menjadikan sesuatu menjadi nyata atau diwujudkan dalam tindakan.¹⁴ Secara istilah, aktualisasi merujuk pada upaya seseorang untuk merealisasikan potensi, nilai, atau konsep tertentu dalam kehidupan nyata. Dalam konteks keislaman, aktualisasi sering dikaitkan dengan penerapan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam aspek ibadah maupun muamalah.¹⁵ Aktualisasi juga menjadi bagian dari proses internalisasi nilai, yakni ketika nilai-nilai yang diyakini kemudian diwujudkan dalam perilaku nyata.¹⁶ Misalnya, nilai kasih sayang tidak hanya dipahami secara teori, tetapi diwujudkan dalam sikap lembut terhadap keluarga. Dalam psikologi, aktualisasi berkaitan dengan pencapaian potensi diri tertinggi sebagaimana dikemukakan oleh Abraham Maslow dalam teorinya tentang hierarki kebutuhan.¹⁷ Dengan demikian, aktualisasi mencakup aspek kognitif, afektif, dan tindakan nyata yang selaras dengan nilai yang diinternalisasi.¹⁸

¹⁴ Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Edisi V (Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2016)

¹⁵ Azyumardi Azra, *Paradigma Baru Pendidikan Nasional: Rekonstruksi dan Demokratisasi* (Jakarta: Kompas, 2002), hlm 87

¹⁶ Muhaimin, *Pengembangan Kurikulum Pendidikan Agama Islam di Sekolah, Madrasah dan Perguruan Tinggi* (Jakarta: Rajawali Pers, 2009), hlm 45.

¹⁷ Abraham H. Maslow, *Motivation and Personality*, 3rd ed. (New York: Harper & Row, 1957), hlm 22.

¹⁸ Jalaluddin, *Psikologi Agama* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2012), hlm 103.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

b. Konsep Aktualisasi Dalam Ilmu Hadis

Konsep aktualisasi dalam ilmu hadis merupakan proses merelevansikan pesan-pesan hadis Nabi Muhammad ﷺ dengan konteks kehidupan kontemporer, tanpa mengubah substansi ajaran yang terkandung di dalamnya. Dalam kajian hadis tematik, aktualisasi dilakukan dengan memahami makna hadis secara menyeluruh melalui pendekatan tematik (*maudhu'i*), analisis konteks historis (*asbāb al-wurūd*), dan pertimbangan tujuan-tujuan syariat (*maqāṣid al-syarī'ah*). Hal ini menunjukkan bahwa hadis tidak hanya diposisikan sebagai warisan teks normatif, melainkan sebagai sumber nilai yang harus terus hidup dan aplikatif dalam menjawab tantangan zaman, termasuk dalam dinamika sosial, budaya, hingga psikologis umat Islam masa kini.¹⁹

Aktualisasi hadis merupakan bentuk *ijtihad* kontemporer dalam ilmu hadis yang bertujuan menjaga relevansi pesan Nabi ﷺ terhadap perubahan sosial yang dinamis. Pendekatan ini menjadikan hadis sebagai sumber etika praktis yang kontekstual, sekaligus sebagai pedoman hidup yang mampu membentuk karakter pribadi, keluarga, dan masyarakat. Dalam konteks ini, hadis-hadis yang mengandung nilai keseimbangan hidup antara kebutuhan ruhani dan jasmani, seperti hadis tentang pemenuhan hak diri, hak keluarga, dan hak Allah, menjadi sangat relevan.²⁰

2. Me Time

a. Pengertian

Secara terminologis, *me time* merujuk pada suatu interval temporal yang secara sadar dan sengaja dialokasikan oleh individu untuk melibatkan diri dalam aktivitas yang bersifat otonom, intrinsik, dan non-kewajiban, tanpa keterlibatan langsung dengan tuntutan

¹⁹ Refki Saputra, "Kontekstualisasi Hadis Berbasis Konsep Maqashid Syariah," *MISYKAT: Jurnal Ilmu-ilmu Al-Quran Hadits Syari'ah dan Tarbiyah* 8, no. 2 (2023), hlm, 105,

²⁰ Dwi Wulan Sari, "Aktualisasi Hadis Terhadap Krisis Akhlak Peserta Didik," *Al-Bayan: Jurnal Ilmu al-Qur'an dan Hadist* 6, no. 1 (2023), hlm 21–24,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sosial, profesional, atau relasional. Aktivitas-aktivitas ini dipilih secara pribadi berdasarkan preferensi individu dan ditujukan untuk memberikan kepuasan psikologis, relaksasi, atau pemenuhan kebutuhan dasar psikologis seperti otonomi, kompetensi, dan keterhubungan dalam konteks internal.²¹

Dalam kerangka teoretis, konsep *me time* memiliki hubungan erat dengan detasemen psikologis (*psychological detachment*) dan pengalaman pemulihan (*recovery experience*) yang dikemukakan Sonnentag dan Fritz (2007). Detasemen psikologis merupakan mekanisme kognitif-afektif untuk melepaskan diri secara mental dari sumber stres eksternal seperti tuntutan pekerjaan atau interaksi sosial, sehingga memungkinkan restorasi sumber daya psikologis.²² Lebih lanjut, *me time* dapat dipahami sebagai praktik regulasi diri (*self-regulatory practice*) yang bertujuan memulihkan keseimbangan psikologis melalui berbagai aktivitas terstruktur untuk mengelola emosi, refleksi diri, dan kesadaran penuh (*mindfulness*). Praktik ini tidak hanya mendukung pemulihan jangka pendek, tetapi juga berkontribusi pada:

1. Penguatan ketahanan emosional (*emotional resilience*)
2. Peningkatan kesadaran diri (*self-awareness*)
3. Optimalisasi fungsi eksekutif otak melalui peningkatan kapasitas kognitif.²³

Dengan demikian, *me time* merupakan strategi yang disengaja berbasis prinsip psikologi positif dan neuropsikologi untuk

²¹ Richard M. Ryan and Edward L. Deci, "Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being," *American Psychologist* 55, no. 1 (2000): hlm. 68–78

²² Sabine Sonnentag and Charlotte Fritz, "The Recovery Experience Questionnaire: Development and Validation of a Measure for Assessing Recuperation and Unwinding from Work," *Journal of Occupational Health Psychology* 12, no. 3 (2007), hlm. 204–221.

²³ Slagter, Heleen A., Antoine Lutz, Lawrence L. Greischar, Sander Nieuwenhuis, and Richard J. Davidson. "Mental Training Affects Distribution of Limited Brain Resources." *PLoS Biology* 7, no. 6 (2009)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mendukung kesejahteraan holistik individu, baik secara intrapersonal maupun interpersonal.

b. Jenis – jenis *me time*

Me time merupakan waktu yang dialokasikan individu untuk dirinya sendiri, tanpa keterlibatan langsung dengan orang lain. Dalam konteks psikologis dan sosial, *me time* diklasifikasikan berdasarkan bentuk aktivitas dan kebutuhan emosional maupun spiritual yang ingin dicapai. Jenis-jenis *me time* ini perlu dipahami agar pelaksanaannya selaras dengan tujuan menjaga kesehatan mental dan keseimbangan hidup. Dalam pandangan Islam, waktu untuk diri sendiri juga dikenal sebagai sarana muhasabah dan bentuk menjaga hak atas diri sebagaimana disebutkan dalam hadis Nabi ﷺ. Oleh karena itu, pembagian jenis *me time* dapat dilihat dalam beberapa bentuk utama seperti spiritual, emosional, sosial, dan rekreatif.²⁴

Pertama, *me time spiritual* merupakan aktivitas menyendiri yang ditujukan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Aktivitas ini dapat berupa salat sunah, dzikir, membaca Al-Qur'an, tafakur, dan ibadah lainnya yang dilakukan secara pribadi. Tujuan dari *me time spiritual* ini adalah untuk memperkuat hubungan vertikal (*hablum minallah*), menenangkan jiwa, serta memberikan ruang refleksi terhadap kehidupan. Dalam konteks hadis, terdapat banyak anjuran untuk beribadah dalam kesendirian dan menghidupkan malam sebagai bentuk introspeksi ruhani. *Me time spiritual* sangat relevan dalam kehidupan Muslim karena merupakan bagian dari aktualisasi iman dan ketakwaan secara personal.²⁵

Kedua, *me time emosional* adalah waktu untuk merawat dan menstabilkan kondisi emosi individu. Aktivitas seperti journaling,

²⁴ Hifsa Nurrahim dan Iffaty Zamimah, "The Qur'an and Self-Actualization: Thematic Verses on the Pillars of Islam from Abraham Maslow's Perspective," *Takwil: Journal of Quran and Hadith Studies* 2, no. 2 (2023): hlm 65-67

²⁵ Dwi Wulan Sari, "Aktualisasi Hadis Terhadap Krisis Akhlak Peserta Didik," *Al-Bayan: Jurnal Ilmu al-Qur'an dan Hadist* 6, no. 1 (2023), hlm, 2–3.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

merenung, atau mendengarkan musik yang menenangkan dapat menjadi bentuk *me time* ini. *Me time* emosional membantu individu mengenali perasaan, mengelola stres, dan menjaga kestabilan batin. Dalam kerangka *maqāṣid al-syarī'ah*, hal ini sejalan dengan perlindungan terhadap jiwa (*hifẓ al-nafs*), yang merupakan salah satu tujuan syariat Islam. Maka, waktu menyendiri untuk pemulihan emosional bukan hanya dibenarkan secara psikologis, tetapi juga memiliki landasan nilai dalam ajaran Islam.²⁶

Ketiga, *me time sosial dan rekreatif* memberikan ruang individu menikmati aktivitas favorit secara mandiri, baik di dalam maupun luar rumah. Contohnya termasuk membaca buku, berkebun, memasak, menonton film, atau berjalan sendiri di tempat umum. *Me time* rekreatif tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga cara memperbarui energi dan semangat dalam menjalani rutinitas. Selama dilakukan dengan memperhatikan batasan syariat dan adab, aktivitas ini merupakan sarana menjaga kebugaran jasmani dan ketenangan mental. Dalam kehidupan seorang Muslim, merawat diri dengan cara yang baik merupakan bagian dari tanggung jawab atas amanah tubuh dan waktu.²⁷

c. Kriteria *Me Time*

Menurut Adjie Silarus dalam bukunya *Sadar Penuh Hadir Utuh*, *me time* yang sehat ditandai dengan kesadaran penuh dalam menjalaninya, bukan sekadar melarikan diri dari kepenatan hidup. Kriteria utama dari *me time* adalah adanya unsur kehadiran diri secara utuh (*mindfulness*) dalam setiap aktivitas yang dilakukan. Artinya, *me time* tidak harus mewah atau panjang, tapi cukup dilakukan dengan penuh kesadaran, dalam aktivitas sederhana yang

²⁶ Refki Saputra, "Kontekstualisasi Hadis Berbasis Konsep Maqashid Syariah," *MISYKAT: Jurnal Ilmu-ilmu Al-Quran Hadits Syari'ah dan Tarbiyah* 8, no. 2 (2023), hlm105–107.

²⁷ Anadila Afifah dan Fakhrurrazi, "Aktualisasi Sifat Qana'ah dalam Mengantisipasi Perilaku Hedon: Kajian Ma'anil Hadis dengan Pendekatan Psikologi Positif Martin Seligman," *Az-Zurruji: Journal of Islamic Education* 1, no. 2 (2023), hlm, 95–98.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menghadirkan ketenangan batin. Aktivitas seperti menikmati secangkir teh, berjalan kaki, atau duduk diam dalam keheningan bisa menjadi bentuk *me time* yang bernilai, selama dilakukan dengan niat yang jernih. Kegiatan itu harus membawa kedamaian dan membantu individu terhubung kembali dengan dirinya sendiri.²⁸

Selain kehadiran penuh, kriteria lainnya adalah *me time* harus memberikan efek pemulihan, baik secara mental maupun emosional. Buku *Self Healing: Menyembuhkan Luka Batin* oleh Javanica Rizqi juga menekankan bahwa *me time* harus membawa rasa lega, tenang, dan memulihkan semangat hidup. Ia tidak boleh menjadi ruang untuk memperkuat emosi negatif seperti rasa kesepian, dendam, atau keluhan. *Me time* yang baik akan menjadikan individu lebih siap untuk menghadapi kembali tanggung jawabnya dalam kehidupan sosial dan keluarga. Maka, kriteria utamanya terletak pada kualitas kesadaran, dampak positif, dan kemampuan untuk mengembalikan koneksi batin yang sehat.²⁹

d. Manfaat *Me Time*

Me time memberikan kontribusi signifikan dalam menjaga stabilitas mental dan emosional individu. Melalui waktu menyendiri, seseorang dapat mengevaluasi diri, mengelola stres, dan memperkuat ketahanan psikologis. Aktivitas seperti dzikir, tafakur, atau membaca Al-Qur'an dalam kesunyian menjadi sarana spiritual yang menenangkan jiwa. Dalam Islam, hal ini sejalan dengan pentingnya menjaga diri (*hifz al-nafs*) sebagai bagian dari maqāṣid al-syarī'ah. *Me time* juga membantu membangun kesadaran diri yang utuh, menjadikan seseorang lebih fokus dan terarah. Kesempatan untuk berjarak dari rutinitas harian memungkinkan terciptanya ruang refleksi

²⁸ Adjie Silarus, *Sadar Penuh Hadir Utuh* (Jakarta: TransMedia, 2017), hlm, 53–55.

²⁹ Javanica Rizqi, *Self Healing: Menyembuhkan Luka Batin* (Yogyakarta: Noktah, 2021), hlm, 77–80.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang dalam. Dengan demikian, me time merupakan bagian dari aktualisasi diri yang bernilai dalam Islam.³⁰

Selain berdampak pada diri sendiri, me time juga bermanfaat dalam membangun kualitas relasi sosial dan keluarga. Seseorang yang sehat secara emosional akan lebih mampu menghadirkan diri secara utuh dalam hubungan interpersonal. Waktu untuk diri sendiri memperkuat kemampuan empati, mengurangi letupan emosi negatif, dan meningkatkan keharmonisan dalam rumah tangga. Islam mengajarkan keseimbangan antara hak diri, hak keluarga, dan hak Allah, sebagaimana hadis tentang memberi hak kepada setiap pihak secara seimbang. Dengan me time yang cukup individu dapat menjadi pribadi yang lebih sabar, peduli, dan produktif. Hal ini menunjukkan bahwa me time adalah bagian dari etika hidup Islami yang terarah.³¹

3. Family Time

a. Pengertian

Secara bahasa, family time berasal dari dua kata dalam bahasa Inggris yaitu '*family*' yang berarti keluarga, dan '*time*' yang berarti waktu. Dengan demikian, secara etimologis family time berarti waktu yang dihabiskan bersama keluarga. Secara istilah family time adalah waktu khusus yang disediakan oleh anggota keluarga untuk berinteraksi secara aktif dan berkualitas satu sama lain dalam rangka mempererat hubungan emosional, memberikan perhatian, serta menanamkan nilai-nilai positif dalam lingkungan keluarga. Family time dianggap penting karena dapat memperkuat struktur komunikasi

³⁰ Hifsa Nurrahim dan Iffaty Zamimah, "The Qur'an and Self-Actualization: Thematic Verses on the Pillars of Islam from Abraham Maslow's Perspective," *Takwil: Journal of Quran and Hadith Studies* 2, no. 2 (2023), hlm 31

³¹ Natalie M. Sisson, Emily C. Willroth, Bonnie M. Le, dan Brett Q. Ford, "The Benefits of Living With Close Others: A Longitudinal Examination of Mental Health Before and During a Global Stressor," *Clinical Psychological Science* 10, no. 6 (2022), hlm, 1–15; studi ini menggunakan desain tujuh gelombang (Feb–Sept 2020), menemukan bahwa orang yang tinggal dengan orang dekat (anak atau pasangan) memiliki kesejahteraan mental yang lebih tinggi daripada yang hidup sendiri

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dalam keluarga dan memberikan dampak positif terhadap perkembangan psikologis anak.³²

Dalam kehidupan keluarga, istilah *family time* merujuk pada waktu yang secara sengaja dihabiskan oleh anggota keluarga untuk berinteraksi, berbagi cerita, melakukan aktivitas bersama, serta membangun hubungan emosional yang harmonis. Kebersamaan ini tidak hanya diukur dari durasi waktu yang dihabiskan, tetapi lebih kepada kualitas komunikasi dan keterlibatan antar anggota keluarga. *Family time* memiliki peran penting dalam menanamkan nilai-nilai keluarga, memperkuat ikatan emosional, serta menyediakan ruang yang aman untuk mengungkapkan perasaan dan pengalaman hidup. Di tengah dinamika kehidupan modern, *family time* menjadi kebutuhan yang krusial guna mengimbangi kesibukan sehari-hari dan dampak teknologi yang cenderung mengurangi interaksi langsung dalam keluarga. Para ahli perkembangan anak menyatakan bahwa kualitas hubungan keluarga sangat dipengaruhi oleh adanya waktu kebersamaan yang bermakna. Tanpa adanya *family time* yang memadai, komunikasi dalam keluarga berpotensi melemah, hubungan antar anggota keluarga dapat menjadi renggang, dan anak-anak berisiko kehilangan figur keteladanan yang dekat dengan mereka. Oleh karena itu, *family time* menjadi salah satu elemen fundamental dalam menjaga keutuhan serta kesehatan mental keluarga.³³

b. Kriteria Family Time

Family time merupakan waktu berkualitas yang secara sadar diupayakan oleh keluarga untuk berkumpul dan berinteraksi secara aktif. Dalam kegiatan ini, semua anggota keluarga diharapkan terlibat, baik dalam aktivitas rekreatif seperti liburan, makan malam bersama, maupun kegiatan rutin harian seperti berdiskusi. Salah satu

³² "Family," dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (KBBI), diakses April 10, 2025, <https://kbbi.web.id/keluarga>

³³ Diana G. Baumrind, *Family Time and Child Development: The Role of Parental Involvement*, (New York: Child Psychology Press, 2015), hlm 78.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kriteria penting dalam family time adalah keterlibatan seluruh anggota keluarga secara serempak dan terkoordinasi. Kehadiran setiap individu menjadi penentu keberhasilan dalam membentuk keterikatan emosional antaranggota keluarga. Tanpa keterlibatan penuh, nilai simbolik dan fungsi penguat hubungan akan berkurang. Oleh karena itu, keluarga perlu menjadwalkan momen-momen kebersamaan secara rutin. Kegiatan tersebut bukan hanya pengisi waktu luang, tetapi juga menjadi bentuk pengasuhan dan pembentukan karakter anak. Hal ini sejalan dengan pendapat Doherty yang menyatakan bahwa family ritual harus terkoordinasi, berulang, dan bermakna bagi setiap anggota.³⁴

Family time yang ideal bukan hanya dilihat dari frekuensinya, namun lebih pada kualitas interaksi yang terbangun di dalamnya. Komunikasi yang terbuka, saling mendengarkan, dan adanya empati menjadi fondasi utama dalam membangun kebersamaan yang sehat dalam keluarga. Orang tua dan anak yang mampu menyampaikan pikiran dan perasaan secara jujur akan menciptakan hubungan yang hangat dan harmonis. Dalam family time, hal ini tampak dari bagaimana anggota keluarga saling memberi perhatian dan tidak teralih oleh distraksi eksternal seperti media sosial. Kegiatan bersama yang dilakukan dengan kesadaran penuh akan lebih berdampak pada aspek psikologis dan sosial anak. Keterbukaan komunikasi ini juga dapat mengurangi potensi konflik serta meningkatkan kemampuan anak dalam bersosialisasi. Oleh sebab itu, family time dapat dijadikan sarana utama memperkuat fungsi pendidikan dalam keluarga. Penelitian menunjukkan bahwa interaksi keluarga melalui ritual seperti dinner time berdampak positif pada perkembangan emosional anak.³⁵

³⁴ Felix Edwin & Ersan Lanang Sanjaya, *Pengaruh Komunikasi dan Resolusi Konflik terhadap Family Ritual Dinner Time pada Orangtua yang Memiliki Anak Berkuliah Sarjana*, *Psychopreneur Journal*, 4(1), 2020, hlm. 47.

³⁵ *Ibid.*, hlm. 48.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Kriteria family time berikutnya adalah kontinuitas atau keberulangan dalam pelaksanaan kegiatan bersama. Suatu aktivitas tidak dapat dikatakan sebagai family ritual apabila hanya dilakukan sekali atau dalam waktu yang tidak menentu. Ritual keluarga yang dilakukan secara berulang mampu menanamkan nilai-nilai yang stabil dan menjadi kebiasaan positif dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, makan malam bersama yang dilakukan setiap malam dapat menjadi momen refleksi dan penguatan hubungan. Anak akan merasa diperhatikan dan memiliki rasa keterikatan yang lebih besar terhadap keluarga. Keberulangan ini juga menjadi fondasi yang kuat saat keluarga menghadapi perubahan atau stres. Dalam situasi seperti itu, ritual yang teratur memberikan rasa aman dan keteraturan. Penelitian menunjukkan bahwa family ritual seperti dinner time dapat membantu anggota keluarga menghadapi tekanan dan memperkuat solidaritas emosional.³⁶

Namun demikian, pelaksanaan family time tidaklah mudah karena dipengaruhi oleh dinamika kehidupan modern, seperti padatnya aktivitas orang tua maupun anak. Mahasiswa, misalnya, sering kali kesulitan menyesuaikan waktu dengan orang tua karena tuntutan tugas akademik dan kegiatan sosial. Di sisi lain, orang tua yang bekerja juga sering mengalami kendala waktu karena pekerjaan lembur atau perjalanan dinas. Meski demikian, penting bagi keluarga untuk menyadari urgensi dari family time dan mencari solusi kreatif untuk tetap menjalankannya. Salah satu caranya adalah dengan menyepakati waktu tertentu dalam seminggu untuk berkegiatan bersama tanpa gangguan. Hal ini akan memperkuat hubungan emosional dan mengurangi kesenjangan komunikasi antaranggota keluarga. Ketika family time dilaksanakan secara konsisten dan berkualitas, maka akan muncul rasa saling memiliki yang kuat. Oleh sebab itu, family time

³⁶*ibid.*, hlm. 49.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tidak hanya penting untuk saat ini, tetapi juga menjadi investasi jangka panjang bagi keharmonisan keluarga.³⁷

c. Manfaat Keluarga

Manfaat utama dari keluarga adalah sebagai tempat pemenuhan kebutuhan dasar, baik secara fisik maupun emosional. Di dalam keluarga, individu mendapatkan kebutuhan makan, tempat tinggal, serta rasa aman dan dicintai. Perhatian dan kasih sayang dari orang tua dapat memberikan rasa percaya diri dan ketenangan batin bagi anak. Dalam suasana keluarga yang harmonis, anggota keluarga akan lebih mudah menyampaikan perasaan dan menyelesaikan konflik secara sehat. Fungsi afektif ini menjadi dasar penting bagi perkembangan psikologis seseorang. Keluarga juga mendukung tumbuhnya empati dan solidaritas antaranggota melalui interaksi yang intensif dan terus-menerus. Dukungan emosional dari keluarga terbukti mampu meningkatkan ketahanan individu dalam menghadapi tekanan hidup. Oleh karena itu, keluarga bukan sekadar tempat tinggal, tetapi menjadi sumber kekuatan dan kestabilan mental³⁸.

Selain sebagai tempat belajar nilai dan etika, keluarga juga berperan penting dalam membentuk disiplin dan tanggung jawab sosial anak. Di lingkungan keluarga, anak diajarkan mengenai peran, tugas, dan kewajiban yang harus dijalani sesuai dengan usianya. Proses ini membantu anak memahami struktur sosial dan aturan yang berlaku dalam masyarakat. Keluarga menjadi lembaga pembelajaran informal pertama sebelum anak mengenal dunia pendidikan formal. Kebiasaan seperti menyelesaikan pekerjaan rumah, menjaga kebersihan, atau mengikuti aturan waktu menjadi dasar pembentukan karakter disiplin. Selain itu, peran orang tua sebagai pembimbing dan pengarah dalam keluarga sangat memengaruhi perilaku anak. Keberhasilan orang tua dalam menanamkan kedisiplinan sejak dini akan berdampak pada

³⁷ *Ibid.*, hlm. 53–54.

³⁸ Nurjanah, E. (2020). *Fungsi Keluarga dalam Pembentukan Karakter Anak Usia Dini*. Jurnal Ilmiah Manajemen dan Ilmu Sosial, Vol. 2 No. 3, hlm. 116.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

keberhasilan anak di masa depan. Dengan demikian, keluarga berfungsi sebagai fondasi pendidikan karakter yang berkelanjutan³⁹.

Manfaat keluarga juga terlihat dari kemampuannya membentuk hubungan sosial yang sehat dan positif. Dalam keluarga yang harmonis, anggota keluarga belajar menghargai perbedaan, berkomunikasi efektif, dan menyelesaikan konflik dengan cara yang bijaksana. Hal ini akan membentuk individu yang memiliki kemampuan sosial tinggi dan mampu berinteraksi dengan baik di lingkungan sekitarnya. Keluarga yang berfungsi optimal akan menumbuhkan individu yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga matang secara emosional. Interaksi yang terbangun dalam keluarga juga menjadi model dalam membentuk relasi di luar rumah, seperti pertemanan dan kehidupan berorganisasi. Oleh karena itu, keluarga yang kuat akan menghasilkan masyarakat yang kuat pula. Dengan kontribusi ini, keluarga menjadi kunci keberhasilan pembangunan sosial yang berkelanjutan.⁴⁰

B. Tinjauan Pustaka

Sejauh penulis ketahui, ada beberapa penelitian yang mungkin relevan dengan penelitian yang sedang penulis laksanakan, di antaranya penelitian terdahulu yang relevan dengan topik penelitian yang mirip dengan penelitian dari penulis ialah sebagai berikut :

1. Penelitian ilmiah berupa skripsi dari Yanti Hayatun Nufus dengan judul **“Self Healing Melalui Me Time sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental (Studi Ma’anil Hadis)”**. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga tahun 2023.⁴¹ Penelitian ini menyimpulkan bahwa me time menjadi bagian dari proses penyembuhan diri dalam Islam bila dilakukan dengan benar. Hadis menunjukkan bahwa meluangkan waktu untuk diri sendiri bisa menjaga kesehatan mental

³⁹*ibid.*, hlm.117.

⁴⁰*ibid.*, hlm.118.

⁴¹Yanti Hayatun Nufus, *Self Healing Melalui Me Time sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental (Studi Ma’anil Hadis)* (Skripsi, UIN Sunan Kalijaga, 2023).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dan meningkatkan kualitas hidup. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan ma'anil hadis (makna atau semantik hadis). Adapun persamaannya sama-sama menggunakan hadis untuk melihat relevansi me time dalam kehidupan Muslim. Sedangkan perbedaannya, penelitian Yanti Hayatun Nufus lebih fokus ke pada meneliti konsep me time sebagai sarana self healing dalam rangka menjaga kesehatan mental, dengan pendekatan terhadap makna hadis (ma'anil hadis). Sedangkan penelitian ini lebih mengkaji dua dimensi waktu sekaligus: me time (waktu untuk diri sendiri) dan family time (waktu berkualitas bersama keluarga) dalam satu kesatuan, berdasarkan hadis Nabi Muhammad ﷺ.

2. Penelitian ilmiah berupa skripsi dari Herni Indriani dengan judul **"Manajemen Waktu Dalam Perspektif Hadis"** Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten 2023.⁴² Penelitian ini menyimpulkan Hadis-hadis menunjukkan pentingnya manajemen waktu yang baik dalam kehidupan sehari-hari seorang Muslim. Menghindari perbuatan sia-sia menjadi kunci produktivitas dan keberkahan waktu menurut ajaran Nabi ﷺ. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif pendekatan tematik (maudhu'i) dalam kajian hadis.. Adapun persamaannya menekankan pengelolaan waktu yang seimbang sesuai ajaran hadis. Sedangkan perbedaannya, penelitian Herni Indriani hanya membahas pengelolaan waktu secara umum dalam perspektif hadis, tanpa menyinggung aspek me time atau family time secara spesifik. Sedangkan penelitian ini secara khusus mengkaji dua bentuk aktualisasi waktu (pribadi dan keluarga) serta bagaimana keduanya dibingkai dalam nilai-nilai hadis.
3. Penelitian ilmiah berupa jurnal dari Nurlia Putri Darani dengan judul **"Kewajiban Menuntut Ilmu Menurut Perspektif Hadis"**, di

⁴² Herni Indriani, *Manajemen Waktu dalam Perspektif Hadis (Studi Pemahaman Hadis)* (Skripsi, UIN SMH Banten, 2023).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

terbitkan dalam Jurnal Rausyan Fikri tahun 2023⁴³. Penelitian ini menyimpulkan Hadis-hadis menunjukkan bahwa menuntut ilmu adalah kewajiban setiap Muslim dan menjadi kunci utama dalam pembentukan pribadi yang unggul secara spiritual dan intelektual. Proses belajar ini harus dilakukan sepanjang hayat. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan normatife-teologis. Adapun persamaannya sama sama mengkaji hadis dalam konteks kebutuhan personal. Sedangkan perbedaannya, penelitian Nurlia Putri Darani berfokus pada urgensi menuntut ilmu sebagaimana dijelaskan dalam hadis, serta bagaimana hal tersebut berkontribusi dalam pembentukan kepribadian seorang Muslim, sementara penelitian ini tidak menekankan aspek pendidikan, tetapi lebih pada pembagian waktu antara diri sendiri (me time) dan keluarga (family time) dalam konteks kehidupan sehari-hari yang sesuai dengan nilai-nilai hadis.

4. Penelitian ilmiah berupa jurnal dari Muslim dengan judul **“Pendidikan Keluarga Ditinjau dari Perspektif Hadis Nabi Muhammad SAW.”** Di terbitkan dalam Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Agama tahun 2021⁴⁴. Penelitian ini menyimpulkan bahwa keluarga merupakan lembaga pendidikan utama dalam Islam sebagaimana tercermin dalam hadis-hadis Nabi Muhammad ﷺ. Nilai-nilai pendidikan dalam keluarga menjadi dasar pembentukan karakter dan akhlak generasi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif - analitis. Adapun persamaannya, sama sama fokus pada nilai keluarga dalam islam. Sedangkan perbedaannya, penelitian Muslim dengan penelitian ini terletak pada fokus kajiannya. Penelitian Muslim menitikberatkan pada peran keluarga sebagai institusi pendidikan dalam perspektif hadis, sedangkan penelitian ini mengkaji aktualisasi waktu untuk diri sendiri

⁴³ Nurlia Putri Darani, “Kewajiban Menuntut Ilmu dalam Perspektif Hadis,” Jurnal Rausyan Fikr 19, no. 2 (2023): 230–245

⁴⁴ Muslim, “Pendidikan Keluarga Ditinjau dari Perspektif Hadis Nabi Muhammad SAW,” Qalamuna 13, no. 1 (2021): hlm 73–84

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

(me time) dan waktu untuk keluarga (family time) sebagai bagian dari keseimbangan hidup dalam bingkai ajaran hadis. Dengan demikian, penelitian ini lebih berfokus pada pengaturan waktu dalam kehidupan keluarga Muslim, bukan pada aspek pendidikan semata.

5. Penelitian ilmiah berupa jurnal dari Nurhadi dengan judul **“Pendidikan Keluarga Perspektif Hadis Nabi Muhammad Saw”** di terbitkan dalam Jurnal pemikiran alternatif kependidikan tahun 2021⁴⁵. Penelitian ini menyimpulkan bahwa orang tua memiliki peran sentral dalam pendidikan keluarga berdasarkan hadis, khususnya dalam membentuk moral dan karakter anak. Hadis-hadis Nabi SAW menekankan pentingnya keteladanan dan pembinaan berkelanjutan dalam keluarga. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif-analitis. Adapun persamaannya, sama sama menekankan pembinaan karakter keluarga sesuai hadis. Sedangkan perbedaannya penelitian Nurhadi lebih menyoroti peran pendidikan dalam keluarga melalui pendekatan hadis normatif, dengan fokus pada tanggung jawab orang tua terhadap anak. Sementara itu, penelitian ini menelaah bagaimana individu dan keluarga mengaktualisasikan waktu (me time dan family time) dalam bingkai hadis, yang mencakup aspek manajemen waktu, relasi sosial, dan pemeliharaan keseimbangan emosional dalam kehidupan berkeluarga.
6. Penelitian ilmiah berupa jurnal dari Hasnawati dengan judul **“Keluarga Sakinah Dalam Perspektif Hadis”** di terbitkan dalam Jurnal Pendidikan Agama Islam tahun 2023⁴⁶. Penelitian ini menyimpulkan bahwa keluarga sakinah dalam perspektif hadis dibangun melalui prinsip kasih sayang (*rahmah*), ketenangan (*sakinah*), dan cinta (*mawaddah*) yang dijalankan dalam kehidupan sehari-hari. Hadis-hadis Nabi SAW dijadikan sebagai pedoman dalam

⁴⁵ Nurhadi, “Pendidikan Keluarga Perspektif Hadis Nabi Muhammad SAW,” *Insania* 26, no. 1 (2021): 51–60.

⁴⁶ Hasnawati, “Keluarga Sakinah dalam Perspektif Hadis,” *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 11, no. 2 (2023): 155–165

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

membina hubungan harmonis antar anggota keluarga. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan normatif-teologis. Adapun persamaannya, sama sama menekankan keharmonisan keluarga berdasarkan ajaran Nabi. Sedangkan perbedaannya, Penelitian Hasnawati berfokus pada konsep keluarga sakinah dalam perspektif hadis, dengan titik tekan pada nilai-nilai ideal yang seharusnya diterapkan dalam rumah tangga. Sementara itu, penelitian ini menelaah aktualisasi dua bentuk pengelolaan waktu, yakni *me time* dan *family time*, sebagai bagian dari kebutuhan manusiawi dalam keluarga dan bagaimana keduanya direfleksikan dalam hadis. Dengan demikian, penelitian ini lebih menekankan pada implementasi praktis keseimbangan waktu dalam dinamika keluarga Muslim.

7. Penelitian ilmiah berupa jurnal dari Yusniar dan Rifki Anwar dengan judul **“Family Time dalam Membangun Ketahanan Keluarga”** di terbitkan dalam Jurnal Al-Tarbawi tahun 2021⁴⁷. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *family time* dalam hadis merupakan sarana membangun keharmonisan keluarga dan memperkuat ikatan emosional antar anggota keluarga. Nabi Muhammad ﷺ memberikan teladan dalam memperhatikan keluarganya melalui interaksi yang hangat dan penuh kasih sayang. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif-deskriptif. Adapun persamaannya, sama-sama fokus pada nilai family time dalam perspektif Islam. Sedangkan perbedaannya. Penelitian Hasnawati berfokus pada konsep keluarga sakinah dalam perspektif hadis, dengan titik tekan pada nilai-nilai ideal yang seharusnya diterapkan dalam rumah tangga. Sementara itu, penelitian ini menelaah aktualisasi dua bentuk pengelolaan waktu, yakni *me time* dan *family time*, sebagai bagian dari kebutuhan manusiawi dalam keluarga dan bagaimana keduanya direfleksikan dalam hadis. Dengan

⁴⁷ Maya Lestari, “Konsep Me Time dan Kesehatan Mental dalam Pandangan Islam,” *Jurnal Psikologi Islam* 6, no. 1 (2023): 91–100

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

demikian, penelitian ini lebih menekankan pada implementasi praktis keseimbangan waktu dalam dinamika keluarga Muslim.

8. Penelitian berupa jurnal dari Muhammad Nurul Huda dengan judul **“Keseimbangan Antara Kebutuhan Pribadi dan Sosial dalam Islam,”** di terbitkan dalam Jurnal Al-Munzir tahun 2022⁴⁸. Penelitian ini menyimpulkan bahwa Islam mengajarkan pentingnya keseimbangan antara kehidupan sosial dan kehidupan pribadi. Hadis-hadis Nabi Muhammad ﷺ menjadi pedoman dalam menata aktivitas sehari-hari agar tidak timpang antara hak individu dan hak sosial. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif dengan metode tematik (maudhu’i). Adapun persamaannya, sama sama sejalan dengan gagasan *me time* dan *family time* dalam bingkai hadis. Sedangkan perbedaannya, penelitian Muhammad Nurul Huda mengkaji konsep keseimbangan hidup secara umum, baik sosial maupun personal, tanpa mengulas secara spesifik mengenai *me time* dan *family time* sebagai bentuk aktualisasi waktu. Sementara itu, penelitian ini secara khusus menelusuri dua konsep waktu yang berbeda namun saling terkait, yaitu *me time* dan *family time*, serta bagaimana keduanya dicontohkan dalam perilaku Nabi Muhammad SAW berdasarkan hadis.
9. Penelitian berupa jurnal dari Maya Lestari dengan judul **“Konsep Me Time dan Kesehatan Mental dalam Pandangan Islam”** di terbitkan Jurnal Psikologi Islam tahun 2023⁴⁹. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *me time* dalam perspektif Islam merupakan bentuk perhatian terhadap kesehatan mental dan spiritual seseorang. Hadis-hadis Nabi ﷺ menunjukkan bahwa waktu untuk diri sendiri penting selama tidak melanggar nilai-nilai syariat. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif – deskriptif. Adapun persamaannya, sama sama membahas

⁴⁸ Muhammad Nurul Huda, “Keseimbangan Antara Kebutuhan Pribadi dan Sosial dalam Islam,” *Jurnal Al-Munzir* 10, no. 2 (2022): 143–157.

⁴⁹ Maya Lestari, “Konsep Me Time dan Kesehatan Mental dalam Pandangan Islam,” *Jurnal Psikologi Islam* 6, no. 1 (2023): 91–100.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

konsep me time. Sedangkan perbedaannya, hanya membahas konsep me time secara khusus dari sisi keislaman dan psikologis, tanpa mengaitkannya dengan family time atau keseimbangan waktu dalam konteks kehidupan keluarga. Sementara itu, penelitian ini menelaah aktualisasi me time dan family time secara bersamaan, serta mengkaji keduanya sebagai dua sisi kebutuhan yang saling melengkapi dalam bingkai ajaran hadis.

10. Penelitian berupa jurnal dari Ahmad Rifa'i dengan judul **"Nilai – Nilai Kehidupan Berkeluarga Dalam Hadis"** di terbitkan Jurnal Studi Hadis 3 tahun 2021⁵⁰. Penelitian ini menyimpulkan bahwa nilai-nilai keluarga yang diajarkan dalam hadis Nabi Muhammad ﷺ mencakup tanggung jawab, kasih sayang, dan penghormatan antar anggota keluarga. Hadis menjadi sumber utama dalam membentuk keluarga ideal dalam perspektif Islam. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif normatif-teologis, Adapun persamaannya, sama sama mengkaji nilai-nilai kehidupan keluarga dari hadis. Sedangkan perbedaannya, Penelitian Ahmad Rifa'i berfokus pada nilai-nilai dasar dalam keluarga muslim menurut hadis, tanpa menyoroti aspek waktu sebagai bagian dari relasi keluarga. Sementara itu, penelitian ini secara khusus membahas bagaimana individu muslim mengaktualisasikan waktu pribadi (me time) dan waktu keluarga (family time) secara seimbang, dengan rujukan langsung kepada hadis sebagai landasan normatif dan praktis

⁵⁰ Ahmad Rifai, "Nilai-nilai Kehidupan Berkeluarga dalam Hadis," *Jurnal Studi Hadis* 3, no. 2 (2021): 200–215.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Penelitian kualitatif dipilih karena bertujuan memahami fenomena sosial dalam hal ini, konsep *me time* dan *family time* secara mendalam berdasarkan perspektif ajaran Islam melalui sumber-sumber hadis. Sementara itu, penelitian kepustakaan dilakukan dengan menelusuri dan mengkaji berbagai literatur yang relevan, baik berupa kitab hadis, buku-buku syarah hadis, jurnal ilmiah, maupun karya akademik lain yang membahas tentang keseimbangan hidup dan nilai-nilai keluarga dalam Islam. Dengan jenis penelitian ini, peneliti berupaya menafsirkan, memahami, dan menganalisis ajaran Rasulullah SAW yang berkaitan dengan pengelolaan waktu pribadi dan keluarga sebagai refleksi nilai spiritual dan sosial yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan modern.

B. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan corak deskriptif-analitis. Pendekatan kualitatif dipilih karena objek yang dikaji bersifat non-angka, yaitu berupa teks hadis, buku, dan literatur terkait yang membahas tentang Aktualisasi Me Time dan Family Time dalam Perspektif Hadis. Melalui pendekatan ini, peneliti berusaha mendeskripsikan data-data yang ditemukan, kemudian menganalisisnya untuk memperoleh pemahaman yang mendalam.⁵¹

⁵¹ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018), hlm.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pendekatan deskriptif-analitis berarti bahwa penelitian ini tidak hanya memaparkan isi sumber pustaka, tetapi juga menganalisisnya secara kritis untuk menggali nilai, makna, dan relevansi dari hadis-hadis yang berkaitan.⁵² Dalam konteks penelitian berjudul “Aktualisasi Me Time dan Family Time dalam Perspektif Hadis”, pendekatan ini digunakan untuk mendeskripsikan konsep-konsep hadis yang terkait dengan waktu pribadi (*me time*) dan waktu bersama keluarga (*family time*), kemudian menganalisisnya agar dapat dipahami secara lebih komprehensif. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman mendalam mengenai bagaimana hadis Nabi dapat dijadikan pedoman dalam menyeimbangkan kebutuhan pribadi dan kebersamaan keluarga pada kehidupan modern.⁵³

C. Sumber Data

Dalam penelitian ini, tema yang diangkat termasuk dalam kategori penelitian kepustakaan (*library research*), di mana sumber data yang digunakan terdiri dari sumber primer dan sumber sekunder yang berkaitan dengan Aktualisasi *me time and family time* dalam perspektif hadis. Adapun sumber data yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sumber Data Primer

Amirin mendefinisikan data primer sebagai informasi yang dikumpulkan dari sumber asli yang mencakup data atau informasi penelitian.⁵⁴ Sumber data utama dalam penelitian ini adalah kitab – kitab yang berhubungan dengan masalah yang diteliti, yaitu Aktualisasi *Me Time And Family Time* dalam perspektif hadis. Kitab – kitab tersebut adalah:

- a. Kitab Shahih Bukhari

⁵² Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2017), h. 9.

⁵³ Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya* (Jakarta: Kencana, 2015), h. 75.

⁵⁴ Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Banjarmasin: Antasari Press, 2011), hlm. 71

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

b. Kitab Sunan At - Tirmidzi

2. Sumber Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang telah tersedia dan sebelumnya dikumpulkan dari sumber-sumber tidak langsung atau sumber kedua, seperti dari bahan-bahan tertulis yang dimiliki oleh perpustakaan.⁵⁵ Sedangkan sumber sekunder dalam penelitian ini mencakup karya-karya pendukung yang digunakan untuk membantu proses identifikasi, penelusuran, dan analisis hadis. Salah satu sumber data sekunder utama yang digunakan adalah kitab al-Mu‘jam al-Mufahras li Alfāz al-Ḥadīṣ an-Nabawī, yaitu kitab indeks lafaz hadis yang disusun berdasarkan urutan abjad dan menunjukkan letak hadis-hadis dalam kitab-kitab hadis primer. Kitab ini sangat membantu peneliti dalam proses pelacakan hadis berdasarkan lafaz tertentu.⁵⁶

Selain itu, peneliti juga menggunakan kitab Maṣābīḥ al-Jāmi‘, yang dalam edisi modern dinisbahkan kepada Muḥammad ibn Abī Bakr ibn ‘Umar dan tergolong sebagai karya kompilasi hadis. Kitab ini digunakan sebagai literatur pendukung untuk memperkaya pemahaman terhadap hadis-hadis yang dikaji, meskipun tidak termasuk dalam kategori kitab hadis primer maupun kitab syarah hadis.⁵⁷

Selanjutnya, penelitian ini juga didukung oleh berbagai literatur lain yang relevan, seperti kitab-kitab syarah hadis, buku-buku ilmiah, artikel jurnal, serta karya tulis akademik lainnya yang memiliki keterkaitan dengan tema penelitian.

⁵⁵ Hardani, dkk. *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif* (Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2020), hlm. 401.

⁵⁶ Arnold John Wensinck dan Muhammad Fuad Abdul Baqi, *al-Mu‘jam al-Mufahras li Alfāz al-Ḥadīṥ al-Nabawī* (E J. Brill, 1969), juz 1, hlm. 34.

⁵⁷ Muḥammad ibn Abī Bakr ibn ‘Umar, *Maṣābīḥ al-Jāmi‘* (Sūriyā: Dār al-Nawādir, 2009), jilid 4, hlm. 381

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode dokumentasi, yaitu menelusuri, membaca, dan mencatat data dari berbagai sumber literatur yang relevan. Tahapan dalam teknik dokumentasi ini meliputi:

1. Mengidentifikasi kitab hadis dan literatur yang sesuai dengan tema penelitian.
2. Mengumpulkan hadis-hadis yang berkaitan dengan *me time* dan *family time*.
3. Mencatat informasi penting dari buku, jurnal, dan sumber sekunder lainnya.
4. Mengklasifikasikan data sesuai dengan fokus kajian, yakni pemahaman dan aktualisasi *me time* dan *family time* dalam perspektif hadis.

E. Teknis Analisis Data

Data yang telah dikumpulkan dianalisis dengan menggunakan analisis isi (content analysis) dan analisis tematik terhadap hadis. Langkah-langkah analisis data meliputi:

1. Reduksi data – memilih hadis-hadis dan informasi yang relevan dengan topik penelitian.
2. Klasifikasi tema – mengelompokkan hadis-hadis ke dalam dua tema utama, yaitu *me time* dan *family time*.
3. Analisis makna – menafsirkan isi hadis berdasarkan konteks historis, sosial, dan spiritual Rasulullah SAW.
4. Sintesis hasil analisis – mengaitkan nilai-nilai yang ditemukan dengan konteks kehidupan modern untuk menjelaskan relevansinya dalam pembentukan keseimbangan pribadi dan keluarga.

Dengan tahapan tersebut, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman mendalam tentang bagaimana ajaran Rasulullah SAW dapat dijadikan pedoman aktual dalam kehidupan modern, khususnya dalam mengelola waktu pribadi dan keluarga secara seimbang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian analisa yang telah penulis paparkan, dapat penulis ambil kesimpulan sebagai berikut:

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konsep *me time* dan *family time* meskipun tidak disebutkan secara eksplisit dalam redaksi hadis, namun memiliki landasan normatif yang kuat dalam ajaran Rasulullah ﷺ. Hadis-hadis yang menegaskan kewajiban memenuhi hak diri, hak keluarga, dan hak Allah menunjukkan adanya prinsip keseimbangan dalam Islam. Dari segi status, hadis-hadis yang dijadikan dasar kajian berderajat sahih dan hasan serta dapat dijadikan hujjah. Pemahaman hadis secara tematik menunjukkan bahwa *me time* dipahami sebagai pemenuhan hak diri secara proporsional, bukan bentuk sikap individualistik. Sementara *family time* merupakan bagian dari tanggung jawab moral dan sosial dalam rumah tangga. Dengan demikian, konsep *me time* dan *family time* sejalan dengan nilai keseimbangan hidup yang diajarkan dalam hadis Nabi ﷺ.

Aktualisasi konsep *me time* dan *family time* dalam implementasi tunjuk ajar Rasulullah ﷺ tercermin dalam keseimbangan hidup yang beliau praktikkan antara pemenuhan hak diri, keluarga, dan ibadah. Rasulullah ﷺ memberi teladan dengan meluangkan waktu untuk istirahat, refleksi diri, dan ibadah sebagai bentuk perhatian terhadap kebutuhan personal. Di sisi lain, beliau juga menunjukkan keterlibatan aktif dalam kehidupan keluarga melalui interaksi yang penuh kasih sayang dan perhatian. Praktik tersebut menegaskan bahwa *family time* dalam Islam menekankan kualitas kebersamaan, bukan sekadar kuantitas waktu. Dalam konteks kehidupan modern, konsep tersebut dapat diterapkan secara kontekstual tanpa bertentangan dengan syariat. Dengan demikian, aktualisasi *me time* dan *family time* merupakan bentuk pengamalan sunnah yang relevan.



DAFTAR PUSTAKA

- Bukhari, Muhammad bin Ismail. *Shahih al-Bukhari*. Beirut: Dar Ibn Kathir, 2002.
- Qaradawi, Yusuf. *Fiqh Prioritas: Urgensi Memahami Skala Prioritas dalam Islam*. Diterjemahkan oleh Masykur A. B. Jakarta: Gema Insani, 1999.
- Zuhaili, Wahbah. *Al-Fiqh al-Islami wa Adillatuhu*. Jilid 1. Damaskus: Dar al-Fikr, 1985.
- Azra, Azyumardi. *Paradigma Baru Pendidikan Nasional: Rekonstruksi dan Demokratisasi*. Jakarta: Kompas, 2002.
- Darussamin, Zikri. *Kuliah Ilmu Hadis*. Yogyakarta: Kalimedia, 2020.
- Ellington, Alexandra Shanela. *The Role of Family Time on a Young Child's Overall Development*. Unpublished manuscript, 2011.
- Hadi, Sutrisno. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset, 1994.
- Hasbi, M. Ridwan, Puji Lestari, Arini Zahara, dkk. *Tunjuk Ajar Rasulullah: Apa Tanda Melayu Beriman*. Pekanbaru: Haura Utama, 2024.
- Hasnawati. "Keluarga Sakinah dalam Perspektif Hadis." *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 11, no. 2 (2023)
- Hidayah, Nur, dan Ahmad Fauzi. "Ketahanan Keluarga di Tengah Modernisasi." *Jurnal Sosiologi Reflektif* 17, no. 1 (2023)
- Indriani, Herni. *Manajemen Waktu dalam Perspektif Hadis (Studi Pemahaman Hadis)*. Skripsi, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2023.
- Jalaluddin. *Psikologi Agama*. Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2012.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. *Buku Pedoman Keluarga Sakinah*. Jakarta: Ditjen Bimas Islam, 2015.
- Krisnatuti, Diah, dkk. "Keadilan Relasional dan Ketahanan Keluarga Indonesia." *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen* 15, no. 2 (2022):
- Maslow, Abraham H. *Motivation and Personality*. Edisi ke-3. New York: Harper & Row, 1987.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Muhaimin. *Pengembangan Kurikulum Pendidikan Agama Islam di Sekolah, Madrasah, dan Perguruan Tinggi*. Jakarta: Rajawali Pers, 2009.
- Muslim. "Pendidikan Keluarga Ditinjau dari Perspektif Hadis Nabi Muhammad SAW." *Qalamuna* 13, no. 1 (2021)
- Nurhadi. "Pendidikan Keluarga Perspektif Hadis Nabi Muhammad SAW." *Insania* 26, no. 1 (2021)
- Nafus, Yanti Hayatun. *Self-Healing Melalui Me Time sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental (Studi Ma'anil Hadis)*. Skripsi, UIN Sunan Kalijaga, 2023.
- Paraseltiani, Anisa. "Sakinah Mawaddah Warahmah pada Keluarga Muslim di Indonesia." *Syakhsiyah: Jurnal Hukum Keluarga Islam* 2, no. 1 (2022)
- Purwasih, Wahyu. "Peran Keluarga dalam Pendidikan Karakter Era New Normal." *Jurnal Konferensi Pendidikan Nasional* 3, no. 1 (2021)
- Republik Indonesia. *Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan*.
- Republik Indonesia. *Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan*.
- Republik Indonesia. *Undang-Undang Nomor 39 Tahun 1999 tentang Hak Asasi Manusia*.
- Rafai, Ahmad. "Nilai-Nilai Kehidupan Berkeluarga dalam Hadis." *Jurnal Studi Hadis* 3, no. 2 (2021)
- Ryan, Richard M., dan Edward L. Deci. "Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being." *American Psychologist* 55, no. 1 (2000)
- Slagter, Helen A., Antoine Lutz, Lawrence L. Greischar, Sander Nieuwenhuis, dan Richard J. Davidson. "Mental Training Affects Distribution of Limited Brain Resources." *PLoS Biology* 7, no. 6 (2009).
- Sonnentag, Sabine, dan Charlotte Fritz. "The Recovery Experience Questionnaire: Development and Validation of a Measure for Assessing Recuperation and Unwinding from Work." *Journal of Occupational Health Psychology* 12, no. 3 (2007)
- Tim Penyusun. *Pedoman Penulisan Skripsi (Edisi Revisi)*. Pekanbaru: Fakultas Ushuluddin UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2023.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

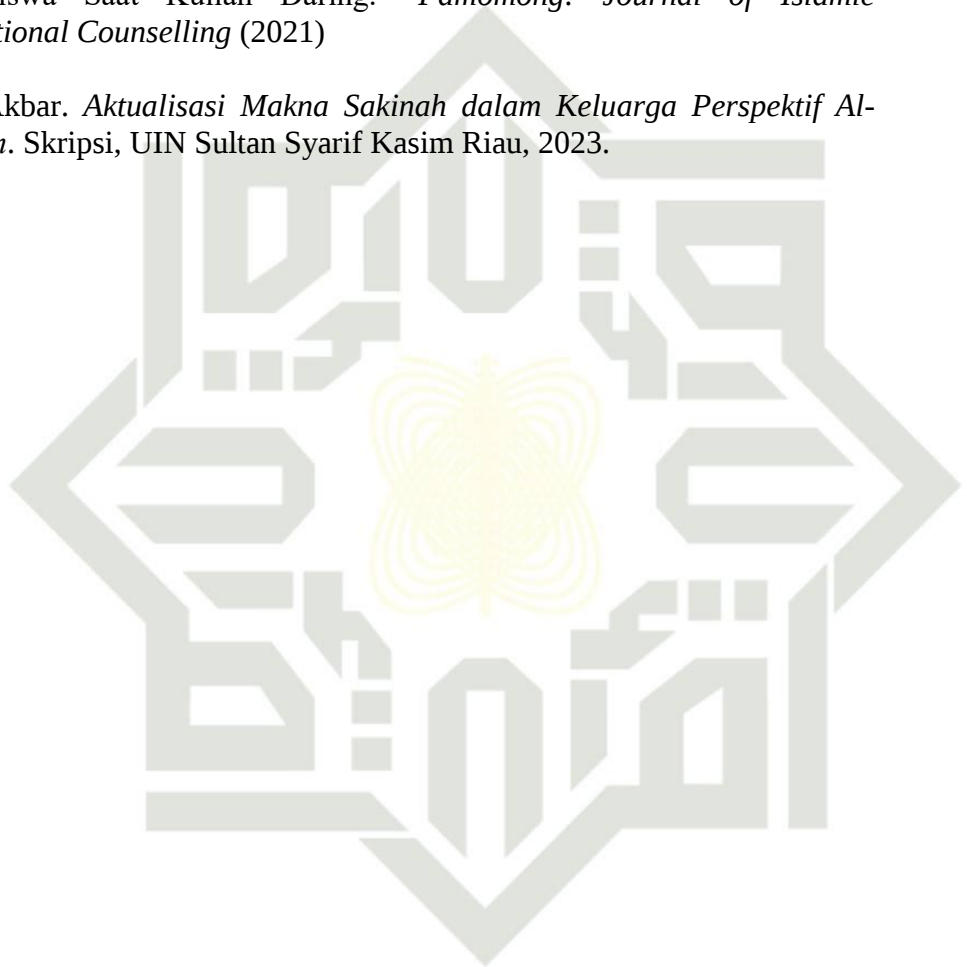
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Pekanbaru: UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

Walsh, Froma. *Strengthening Family Resilience*. Edisi ke-2. New York: Guilford Press, 2012.

Yanti, H., dan Anna Aisa. "Self-Healing untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Saat Kuliah Daring." *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counselling* (2021)

Yohan Isro Akbar. *Aktualisasi Makna Sakinah dalam Keluarga Perspektif Al-Qur'an*. Skripsi, UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2023.



UIN SUSKA RIAU



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

BIODATA PENULIS

Nama : Dimas Taufiqurahman

Tempat/Tgl. Lahir : Jakarta, 17 Juli 2003

Pekerjaan : Mahasiswa

Alamat Rumah : Jl. Lintas Timur km 25, Dusun Beringin Jaya, Kecamatan Bandar
Seikijang, Kabupaten Pelalawan. Riau.

No.Telp/HP : 085210467434

Nama Orang Tua/Wali :

Ayah : Edy Supriyanto

Ibu : Nurhuda

RIWAYAT PENDIDIKAN:

SD : SDN 007 Dusun Beringinn Jaya Lulus Tahun 2015

STP : Mtsn Dar El Hikmah Pekanbaru Lulus Tahun 2018

SLTA : Mas Kui Thawalib Putra Padang Panjang Lulus Tahun 2021

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.