

Shalat sebagai Jeda Spiritual Profetik dalam Menghadapi Budaya Produktivitas Berlebih: Kajian Pustaka Integratif

Arif Hidayat^{1*}, Luqman Taufiqul Hakim², Muhammad Daffa Purnomo Ayukusumah³, Agniya Nurmaisa Mutaqin⁴, Kalam Mahardika⁵, Muahammad Zulfikar Sukur⁶

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Pendidikan Indonesia Bandung, Indonesia



arif.hidayat@upi.edu*

Abstract

An excessive productivity culture encourages individuals to work, study, and pursue measurable outcomes with intensity, increasing the risk of burnout, temporal crisis, and disorientation regarding meaning. In contemporary Muslim life, prayer can be understood not only as a ritual obligation but also as a spiritually structured form of time that introduces regular pauses into daily rhythms. This article conceptualizes prayer in an era of hyperactivity as a prophetic spiritual pause. The study employs a qualitative, descriptive-exploratory approach through an integrative literature review. Data were drawn from academic literature, including journal articles, scholarly books, and research reports, on prayer, prophetic values, spiritual coping, burnout, workaholism, overcommitment, self-regulation, psychological recovery, the Pomodoro technique, and digital detox. The analysis involved literature reduction, thematic categorization, conceptual synthesis, argument comparison, theoretical interpretation, and conceptual model development. The synthesis indicates that prayer can serve as a regular pause that reorganizes attention, emotion, the body, and meaning. Prophetic values provide an ethical foundation for humanization, liberation, and transcendence in response to the culture of excessive productivity. The proposed Prophetic Spiritual Pause model integrates prayer, prophetic values, self-regulation, psychological recovery, and ethical resistance to burnout. The model offers practical implications for Islamic education, Islamic counseling, student support, and the development of more humane work cultures.

Keywords: Prayer; Prophetic Values; Spiritual Pause; Burnout; Time Management

ARTICLE INFO

Received
May 07, 2026
Revised
July 22, 2026
Accepted
August 01, 2026

Diterbitkan oleh
ISSN

Fakultas Syariah Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Al-Furqan Makassar
2622-5212

Website

<https://ojs.staialfurqan.ac.id/jtm/>

Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi CC BY SA

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>



PENDAHULUAN

Budaya produktivitas dalam zaman modern telah menciptakan cara pandang baru terhadap waktu, pekerjaan, dan identitas individu, di mana waktu dianggap sebagai sumber daya yang perlu dimanfaatkan secara optimal untuk mencapai kinerja dan prestasi yang berkelanjutan. Paradigma ini terlihat dalam dorongan untuk segera berhasil, meningkatnya tuntutan pendidikan, kemudahan akses digital, serta harapan untuk selalu produktif, yang kemudian menghasilkan kultur kerja dengan tingkat disiplin yang tinggi, kecenderungan untuk bekerja melebihi batas kapasitas, dan komitmen yang tetap dipertahankan meskipun kondisi fisik dan mental mulai merosot. Dalam perkembangannya, pola ini bisa menjadi sumber stres psikologis akibat tekanan kerja yang tinggi, pandangan bahwa waktu di luar pekerjaan dianggap sebagai inefisiensi, serta fokus yang berlebihan pada pencapaian hasil terbukti berkaitan dengan meningkatnya berbagai masalah psikologis dan penurunan kesehatan individu (Avanzi et al., 2025; Jung et al., 2026; Wolfe, 2025). Fenomena yang sama juga terlihat di dunia pendidikan, di mana kelelahan mental siswa sangat erat kaitannya dengan kemampuan regulasi diri yang rendah dalam menghadapi tuntutan akademik, terutama di pembelajaran daring yang menuntut tingkat kemandirian, pengelolaan waktu, dan pengendalian proses belajar yang lebih tinggi dibanding pembelajaran secara langsung (Huang et al., 2026; Wang & Zheng, 2023).

Fenomena ini sangat signifikan untuk diteliti karena dampaknya tidak hanya mempengaruhi prestasi akademis dan kinerja di tempat kerja, tetapi juga terhubung dengan kesehatan mental, keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, makna kehidupan, serta tingkat motivasi individu. Meningkatnya beban kerja dan kecenderungan untuk bekerja secara berlebihan telah menjadi kebiasaan umum di berbagai kalangan, termasuk mahasiswa, pekerja muda, dosen, guru, serta profesional. Dalam aktivitas sehari-hari, tuntutan untuk selalu sigap menjawab pesan, selalu dapat dihubungi, dan terus menghasilkan hasil yang terukur sering kali dianggap sebagai bentuk komitmen. Namun, perilaku ini perlahan-lahan menciptakan siklus kerja yang sukar dikenali dan dihentikan, sehingga memburukkan batasan antara bekerja, belajar, beristirahat, beribadah, dan kehidupan pribadi.

Situasi ini mencerminkan fenomena involusi waktu, yaitu hilangnya batas yang sehat antar berbagai aspek kehidupan sehingga individu sering kali melakukan banyak aktivitas sekaligus dan mengalami kesulitan dalam mengatur waktu secara adil. Pengaruhnya semakin terasa pada kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Penelitian telah menunjukkan bahwa keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi serta meningkatnya gejala kelelahan di kalangan generasi muda menjadi faktor utama yang menjelaskan hubungan antara tekanan kerja dan tingkat kebahagiaan seseorang (Ie et al., 2025). Sejalan dengan hal tersebut, Yulianti et al., (2025) menjelaskan bahwa pendidik agama Islam juga menghadapi tekanan psikologis yang semakin rumit akibat perubahan sosial dan kemajuan teknologi yang sangat cepat, terutama dalam melaksanakan tanggung jawab profesional di lingkungan pendidikan Islam.

Oleh karena itu, manajemen waktu tidak dapat lagi dipahami hanya sebagai serangkaian teknik untuk meningkatkan produktivitas atau efisiensi dalam bekerja. Terdapat dimensi yang lebih mendasar, yaitu sebagai manifestasi disiplin diri, alat untuk menjaga dan memulihkan kesejahteraan psikologis, sekaligus sebagai fondasi untuk membangun kehidupan yang lebih seimbang dan penuh makna.

Berbagai penelitian sebelumnya mengindikasikan bahwa kemampuan individu dalam menghadapi tantangan akademis dan profesional dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang saling berkaitan, seperti kelelahan, kecanduan bekerja, komitmen berlebihan, ketahanan mental, pengendalian diri, serta kesejahteraan psikologis (Amiri et al., 2025; Cano et al., 2024; Fathi et al., 2023). Selain itu, studi dalam konteks manajemen pembelajaran membuktikan bahwa pengimplementasian jeda belajar yang terstruktur, seperti pendekatan Pomodoro, dapat membantu mempertahankan fokus serta meningkatkan daya ingat selama kegiatan belajar (Ogut, 2025).

Di sisi lain, kajian tentang kesejahteraan digital menyoroti bahwa melakukan digital detox merupakan salah satu cara untuk meminimalkan stres psikologis, kelelahan mental, dan tekanan yang muncul akibat keterhubungan digital yang konstan (Radtke et al., 2022). Pendekatan dari Islam serta psikologi religius melengkapi hasil-hasil tersebut dengan menunjukkan bahwa pelaksanaan ibadah berperan sebagai mekanisme penanggulangan, sumber ketahanan mental, serta cara untuk menemukan makna hidup di tengah tekanan, sedangkan ritme waktu keagamaan juga berperan dalam membentuk pola sosial dan pengelolaan waktu masyarakat modern (Achour et al., 2026; Awan & Breen, 2024; Karayigit, 2026).

Sedangkan dalam konteks pendidikan Islam, berbagai penelitian lebih banyak menempatkan nilai-nilai profetik sebagai dasar dalam pembentukan karakter, penguatan etika pendidikan, pengembangan kepemimpinan, serta sebagai kerangka untuk merespons perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang terus berlangsung (Andri Nirwana et al., 2025; Dewantoro & Susilo, 2025; Qorib & Afandi, 2024; Sari et al., 2020).

Berbagai penelitian sebelumnya telah melakukan pengembangan terhadap sejumlah studi yang berhubungan dengan psikologi kerja, pendidikan, serta pengelolaan waktu, menyoroti faktor-faktor seperti kelelahan, kecanduan kerja, komitmen berlebih, ketahanan psikologis, pengaturan diri, dan kesejahteraan mental yang secara bersamaan berpengaruh pada mutu individu baik dalam lingkungan akademik maupun di dunia profesional (Amiri et al., 2025; Cano et al., 2024; Fathi et al., 2023). Selain itu, penggunaan metode pembelajaran yang terstruktur, seperti teknik Pomodoro, telah terbukti efektif dalam meningkatkan daya konsentrasi dan ingatan selama proses belajar (Ogut, 2025). Namun, masih ada kekurangan dalam pemahaman konseptual karena studi tentang shalat biasanya lebih terfokus pada aspek ibadah, hukum, spiritualitas, atau manajemen stres. (Froese & Jones, 2021; Froese & Uecker, 2022; Qudus, et.al 2025). Sementara penelitian terkait micro-break, Pomodoro, detoksifikasi digital, dan manajemen waktu modern lebih menekankan

kepada peningkatan konsentrasi, energi, dan produktivitas, di mana kajian mengenai nilai-nilai profetik banyak berkembang di dalam pendidikan Islam, etika sosial, dan pembentukan karakter (Hulkin & Zakaria, 2024; Prayitno et al., 2022). Oleh karena itu, keterpaduan antara shalat sebagai micro-break spiritual, nilai-nilai profetik, manajemen waktu yang modern, serta fenomena budaya kerja yang berlebihan masih sangat minim, sehingga shalat sering dianggap hanya sebagai ritual pribadi, sedangkan jeda modern lebih diartikan sebagai strategi untuk meningkatkan produktivitas tanpa memperhatikan aspek spiritual dan transendensi.

Artikel ini menerapkan suatu metode makalah konseptual yang menyeluruh dengan desain deskriptif-eksploratif kualitatif, karena topik shalat sebagai micro-break terletak di persimpangan berbagai disiplin ilmu. Ini mencakup studi tentang Islam, psikologi, pendidikan, dan manajemen waktu, sehingga memerlukan gabungan beberapa hasil penelitian yang selama ini berjalan terpisah. Berbeda dari penelitian yang menekankan pada hubungan statistik antara praktik shalat dan tingkat stres kerja, tulisan ini bertujuan untuk menciptakan sintesis konseptual yang menempatkan shalat sebagai suatu pelanggaran spiritual yang berdasarkan nilai-nilai profetik. Ini dilakukan melalui penelusuran, perbandingan, dan penggabungan berbagai literatur akademik untuk menghasilkan argumen yang lebih kokoh, koheren, dan relevan dengan perkembangan kehidupan Muslim saat ini. Kerangka konseptual ini berfokus pada tiga dimensi utama dari nilai profetik, yaitu humanisasi yang melihat manusia sebagai lebih dari sekadar alat untuk produktivitas, liberasi yang membebaskan individu dari beban produktivitas yang berlebihan dan dapat menindas, serta transendensi yang mengarahkan seluruh tindakan manusia kepada kesadaran spiritual yang melampaui tujuan materi.

Ide kedua memposisikan shalat tidak hanya sebagai ritual ibadah, tetapi juga sebagai kegiatan yang mengandung manajemen waktu, pengaturan perhatian, keterlibatan fisik, dan pencarian makna yang menyatu dalam satu pengalaman. Selanjutnya, jeda spiritual diartikan sebagai ruang untuk berhenti sejenak yang bukan hanya membantu memulihkan konsentrasi dan energi, tetapi juga memberikan peluang bagi individu untuk mengatur kembali cara mereka memahami pengalaman hidup serta memperdalam kesadaran transendental.

Pembahasan selanjutnya membahas tentang burnout sebagai akibat dari tekanan yang berlangsung dalam jangka panjang. Keadaan tersebut terlihat melalui kelelahan emosional, menurunnya partisipasi dalam aktivitas yang dilakukan, serta berkurangnya kemampuan individu untuk mengatur diri sendiri. Ketika semua konsep ini dihubungkan, artikel ini memberikan suatu pemikiran tentang Jeda Spiritual Profetik, yaitu shalat sebagai jeda spiritual yang secara sadar dirancang untuk mengatur kembali manajemen waktu, perhatian, emosi, tubuh, serta orientasi nilai dalam kehidupan.

Berdasarkan isu tersebut, artikel ini bertujuan untuk mengembangkan sebuah model konseptual mengenai shalat sebagai Jeda Spiritual Profetik dalam menanggapi budaya bekerja secara berlebihan. Fokus utama dalam kajian ini adalah menjelaskan hubungan antara nilai-nilai profetik dan manajemen waktu dalam kehidupan saat ini, menganalisis shalat sebagai struktur waktu yang memiliki dimensi spiritual serta praktik yang membantu individu mengatasi tekanan, dan melakukan telaah kritis terhadap kekurangan berbagai pendekatan jeda modern yang biasanya ditujukan untuk meningkatkan efisiensi kerja. Selain itu, artikel ini juga menyusun sintesis konseptual yang mengaitkan shalat, pengelolaan diri, pemulihan psikologis, dan ketahanan terhadap kelelahan dalam satu kerangka yang saling terkait.

Namun demikian, penting untuk dicatat bahwa tujuan dari artikel ini bukanlah untuk secara empiris membuktikan keampuhan shalat dalam mengurangi burnout. Sebaliknya, yang dikejar adalah penyusunan landasan konseptual yang kuat sehingga bisa dijadikan dasar bagi penelitian empiris di tahap berikutnya, sekaligus menjadi referensi dalam pengembangan model pendidikan Islam, konseling Islam, dan praktik pengelolaan diri yang berfokus pada penguatan dimensi spiritual.

Kontribusi yang diberikan mencakup dua domain yang saling melengkapi satu sama lain. Dari perspektif teoritis, dokumen ini menyajikan pandangan yang melihat shalat sebagai sebuah pengalaman spiritual yang berlandaskan nilai-nilai profetik. Dalam kerangka ini, shalat tidak hanya dianggap sebagai alat untuk meningkatkan produktivitas, tetapi juga sebagai sebuah bentuk ibadah yang memiliki dampak luas terhadap pemahaman manusia tentang waktu, pemeliharaan keseimbangan mental, dan pembentukan orientasi moral di tengah kompleksitas kehidupan modern. Secara bersamaan, berbagai penelitian mengenai nilai profetik, coping spiritual,

pengaturan diri, pemulihan psikologis, kelelahan, dan manajemen waktu digabungkan ke dalam kerangka analitis yang menyeluruh agar kaitan antar konsep dapat dipahami dengan lebih jelas.

Di sisi praktis, model konseptual yang diciptakan diharapkan dapat menjadi pedoman bagi mahasiswa, pendidik, pekerja muda, konselor Islam, serta lembaga pendidikan Islam dalam menyadari betapa pentingnya menyediakan jeda spiritual sebagai respons terhadap tekanan budaya produktivitas. Oleh karena itu, tulisan ini diharapkan dapat memperkaya percakapan dalam bidang pendidikan Islam, psikologi Islam, dan pengembangan diri modern melalui pengajuan model Jeda Spiritual Profetik yang sesuai dengan tantangan dari budaya produktivitas yang berlebihan

METODE PENELITIAN

Artikel ini mengadopsi metode kualitatif yang bersifat deskriptif dan eksploratif dengan penyusunan studi pustaka integratif yang disiapkan dalam bentuk makalah konseptual. Pilihan metode ini didasarkan pada tujuan penelitian yang tidak bertujuan untuk menguji relasi antarvariabel dengan analisis statistik, tetapi untuk menjelaskan, memetakan, dan menginterpretasikan beragam konsep yang ada dalam literatur akademik. Oleh karena itu, inti dari kajian ini terfokus pada pendalaman makna dan penyusunan pemahaman konseptual yang lebih menyeluruh.

Sebaliknya, karakter eksploratif dianggap relevan sebab diskusi dalam artikel ini berusaha memberikan perspektif konseptual baru mengenai shalat sebagai Jeda Spiritual Profetik dalam menjawab fenomena budaya kelebihan produktivitas. Ide tersebut belum sepenuhnya diuraikan dalam kajian-kajian sebelumnya, sehingga membutuhkan proses eksplorasi yang mencakup sintesis berbagai sudut pandang teoretis.

Di sisi lain, penerapan desain studi pustaka integratif berlandaskan pada sifat masalah yang melintasi berbagai bidang ilmu, mulai dari kajian Islam, psikologi, pendidikan, hingga manajemen waktu. Pendekatan integratif memungkinkan penemuan dan kerangka pemikiran dari disiplin-disiplin ini dianalisis secara kritis, dibandingkan, dan kemudian digabungkan menjadi satu argumen kohesif. Melalui proses sintesis ini, artikel ini diharapkan dapat menghasilkan sebuah model konseptual baru yang memberikan pemahaman lebih mendalam tentang fungsi shalat sebagai ruang jeda spiritual dalam menghadapi tantangan budaya produktivitas yang berlebihan.

Data yang digunakan dalam studi ini diperoleh dari berbagai sumber literatur akademis yang terkait dengan fokus pembahasan artikel tersebut. Sumber-sumber ini terdiri dari artikel jurnal ilmiah, buku akademik, prosiding konferensi, laporan penelitian, dokumen kebijakan, dan publikasi ilmiah lainnya yang memiliki basis teoretis yang kuat serta dapat dilacak melalui informasi bibliografi yang tersedia. Untuk memfasilitasi proses analisis yang lebih teratur, literatur yang diperiksa dibagi menjadi enam kategori utama. Kategori pertama mencakup penelitian tentang shalat atau doa yang berfungsi sebagai strategi menghadapi berbagai tekanan dalam hidup secara spiritual. Kategori kedua membahas nilai-nilai profetik dan penerapannya dalam pendidikan Islam. Penelitian di kategori ketiga difokuskan pada fenomena budaya kelebihan produktivitas, termasuk burnout, workaholism, dan kecenderungan individu untuk menunjukkan komitmen kerja yang berlebih. Kategori keempat mendedikasikan pembahasan tentang self-regulation, ketahanan psikologis, dan proses pemulihan yang terjadi setelah mengalami tekanan. Pembahasan mengenai manajemen waktu di era modern dikelompokkan dalam kategori kelima, yang mencakup teknik seperti Pomodoro dan praktik digital detox. Kelompok terakhir mengumpulkan berbagai sumber yang membahas kesehatan mental, pembelajaran berbasis digital, serta dinamika perubahan sosial dan kemajuan teknologi yang mempengaruhi dunia pendidikan.

Penetapan kriteria literatur dilakukan dengan mempertimbangkan kesesuaian substansi serta kredibilitas akademik setiap sumber yang digunakan. Sebuah referensi dapat dimasukkan ke dalam kajian apabila memenuhi lima persyaratan utama. Pertama, literatur tersebut perlu mengulas setidaknya satu konsep yang menjadi fokus pembahasan, misalnya shalat, doa, spiritualitas Islam, nilai-nilai profetik, manajemen waktu, burnout, workaholism, overcommitment, pengaturan diri, pemulihan psikologis, ketahanan psikologis, teknik Pomodoro, maupun digital detox. Kedua, sumber berasal dari media publikasi ilmiah yang memiliki reputasi akademik, seperti jurnal bereputasi, buku yang diterbitkan oleh penerbit akademis, prosiding konferensi ilmiah, atau publikasi lembaga penelitian yang kredibel. Selanjutnya, setiap referensi wajib memiliki informasi bibliografi yang lengkap dan dapat diverifikasi, meliputi nama penulis, tahun publikasi, judul karya, nama jurnal atau penerbit, volume, nomor halaman, serta DOI apabila tersedia. Selain itu, isi

literatur diharapkan memberikan kontribusi konseptual yang memadai, baik berupa landasan teori, argumentasi ilmiah, maupun temuan penelitian yang memungkinkan dilakukan analisis lebih lanjut. Aspek kebaruan juga menjadi pertimbangan penting. Karena itu, publikasi yang terbit pada rentang 2020 hingga 2026 diprioritaskan, meskipun karya-karya teoritis yang lebih lama tetap dipertahankan apabila masih memiliki relevansi yang kuat terhadap fokus pembahasan.

Kriteria yang dikecualikan dibuat untuk menjaga mutu sambil tetap mempertahankan konsentrasi penelitian. Karya tulis tidak akan disertakan jika isinya tidak langsung relevan dengan tema yang dianalisis, memberikan penjelasan metodologi atau argumen akademik yang kurang memadai, atau tidak menyajikan informasi bibliografi yang cukup untuk ditelusuri lebih lanjut. Demikian juga, sumber yang hanya menyampaikan pandangan umum tanpa bukti ilmiah atau diskusi tentang produktivitas yang bersifat motivasional tanpa dasar teori tidak akan dipertimbangkan dalam proses pemilihan. Beberapa artikel juga dihilangkan ketika informasi pokoknya sulit untuk diverifikasi, tidak memiliki abstrak atau metadata yang memadai, atau tidak memberikan sumbangan yang berarti dalam penyusunan sintesis konseptual penelitian. Penerapan kriteria ini bertujuan agar pembahasan tetap dalam ranah ilmiah dan tidak beralih menjadi narasi normatif atau tulisan populer yang sekadar membahas manfaat shalat dan produktivitas.

Pengumpulan sumber literatur dilakukan dengan metode penelusuran yang sistematis di berbagai basis data akademik dan repositori ilmiah yang terpercaya. Sumber yang dipilih mencakup Google Scholar, DOAJ, Garuda, SINTA, Scopus, repositori jurnal dari institusi pendidikan tinggi, hingga situs resmi dari jurnal akademik yang berbeda. Untuk memastikan referensi tidak hanya berasal dari satu sudut pandang, proses pencarian menggunakan berbagai kata kunci yang saling terkait, seperti shalat sebagai cara untuk mengatasi burnout, coping spiritual dalam Islam, moment religius, nilai-nilai kenabian, pendidikan yang berlandaskan kenabian, pekerjaan yang berlebihan, komitmen tinggi, keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan, pemulihan mental, pengaturan diri, teknik Pomodoro, serta detoksifikasi digital. Pendekatan pencarian dirancang secara tematik dengan menghubungkan berbagai konsep yang relevan, bukan hanya mengandalkan satu istilah pencarian tertentu. Metode ini diambil karena penelitian bertujuan untuk menggabungkan berbagai bidang kajian yang selama ini berkembang secara terpisah, sehingga hubungan antara konsep-konsep tersebut dapat dipahami secara lebih mendalam dan menghasilkan sintesis literatur yang lebih menyeluruh.

Proses pengumpulan data dilakukan dengan melakukan pembacaan yang teliti terhadap setiap sumber, selanjutnya ditindaklanjuti dengan pencatatan informasi yang dianggap relevan dengan fokus kajian. Hal-hal yang didokumentasikan meliputi identitas sumber, konteks penelitian, tujuan studi, konsep-konsep penting, dasar teori yang digunakan, pendekatan metodologis, hasil atau argumen utama, batasan penelitian, serta kontribusinya terhadap diskusi artikel. Semua informasi tersebut kemudian disusun ke dalam matriks literatur agar kesamaan dan perbedaan antara berbagai sumber dapat diamati dengan lebih terstruktur. Melalui langkah ini, hubungan konseptual yang terdapat antara shalat, nilai-nilai profetik, periode spiritual, pengendalian diri, pemulihan kesehatan mental, dan kritik terhadap budaya produktivitas yang berlebihan dapat diidentifikasi dan dianalisis dengan cara yang lebih mendalam.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui lima langkah yang saling terhubung. Langkah pertama berfokus pada pemilihan literatur dengan menyeleksi berbagai sumber dan hanya menyimpan referensi yang relevan dengan topik utama artikel. Selanjutnya, semua literatur yang telah dipilih diorganisir dalam beberapa tema utama, termasuk kultur produktivitas yang berlebihan dan kelelahan, shalat sebagai kerangka waktu spiritual, konsep jeda modern dan pemulihan psikologis, serta nilai-nilai profetik yang terkait dengan pengaturan diri.

Setelah itu, sintesis konseptual dilakukan untuk mengeksplorasi keterkaitan antaride yang muncul dari berbagai referensi. Proses ini dilanjutkan dengan perbandingan argumen yang diajukan dalam masing-masing literatur untuk menemukan kesamaan, perbedaan perspektif, serta batasan yang memberikan peluang untuk pengembangan lebih lanjut. Pada tahap terakhir, semua hasil sintesis dianalisis secara teoretis sebagai dasar untuk merancang model konseptual Jeda Spiritual Profetik. Penting untuk dicatat bahwa model ini bukanlah hasil dari pengujian empiris, melainkan sebuah konstruksi konseptual yang dibuat untuk memberikan landasan teoretis bagi penelitian empiris di masa yang akan datang.

Tabel 1. Tahapan Kajian Pustaka Integratif

Tahap	Kegiatan	Output
Identifikasi	Mencari literatur dengan menggunakan kata kunci yang relevan	Kumpulan sumber awal
Seleksi	Menerapkan kriteria inklusi dan eksklusi	Literatur utama dan tambahan
Ekstraksi	Memperhatikan konsep, teori, argumen, temuan, keterbatasan, serta kontribusi	Matriks literatur
Sintesis	Mengelompokkan literatur ke dalam tema konseptual	Empat tema pembahasan
Konstruksi Model	Memadukan tema-tema ke dalam kerangka konsep	Model Jeda Spiritual Profetik

Sumber: Diolah penulis berdasarkan sintesis literatur, 2026

Keabsahan penelitian dipastikan melalui beberapa cara yang saling melengkapi, seperti triangulasi sumber, penerapan kriteria literatur yang konsisten, pelacakan sitasi, analisis kritis, dan pemeriksaan konsep. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan berbagai referensi yang diambil dari kajian Islam, psikologi, pendidikan, dan manajemen waktu agar tiap konsep bisa dianalisis dari berbagai perspektif. Di sisi lain, konsistensi dalam proses pemilihan literatur dijaga dengan menerapkan kriteria inklusi dan eksklusi yang serupa pada semua sumber yang dianalisis.

Pelacakan sitasi digunakan untuk memastikan bahwa referensi yang digunakan memiliki rekam jejak akademik yang baik dan diakui dalam pembicaraan ilmiah. Selanjutnya, setiap literatur dibaca dengan cermat, membedakan secara jelas antara klaim yang normatif, konseptual, dan klaim yang didukung oleh bukti empiris. Lalu, pemeriksaan konsep dilakukan untuk menilai apakah setiap argumen benar-benar berkontribusi pada pengembangan model Jeda Spiritual Profetik, bukan hanya relevan secara umum. Melalui serangkaian langkah tersebut, penelitian ini diharapkan memiliki dasar metodologis yang kuat, tersusun secara sistematis, dan tetap sejalan dengan karakteristik penelitian pustaka yang integratif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Budaya Produktivitas Berlebih, Burnout, dan Krisis Regulasi Waktu

Sintesis sejumlah penelitian menunjukkan bahwa budaya produksi yang berlebihan menjadi konteks sosial yang sangat penting untuk menjelaskan mengapa praktik ibadah shalat perlu diinterpretasikan kembali sebagai aktivitas spiritual yang tetap relevan di era modern ini. Dalam hal ini, budaya tersebut merujuk pada kecenderungan yang mendorong orang untuk terus berusaha, belajar, mencapai target, meningkatkan kinerja, serta menilai harga diri mereka berdasarkan tingkat produktivitas yang berhasil mereka capai. Dalam masyarakat, kecenderungan ini sering disebut dengan istilah *hustle culture*. Namun, dalam konteks akademis, hal ini dikaji lebih dalam melalui berbagai konsep yang lebih spesifik, seperti budaya kerja berlebihan, kecanduan kerja, komitmen kerja berlebih, praktik kerja yang berorientasi kinerja tinggi, serta kelelahan.

Hasil dari berbagai penelitian menunjukkan adanya pola yang relatif konsisten. Tekanan untuk memenuhi tenggat waktu, perubahan dalam jadwal kerja, tuntutan untuk berprestasi, hingga akumulasi beban kerja erat kaitannya dengan meningkatnya kelelahan mental serta turunnya kualitas hidup individu (Jung et al., 2026; Wolfe, 2025). Sejalan dengan itu, riset mengenai kecanduan kerja dan komitmen berlebih mengungkapkan bahwa ketidakmampuan untuk memisahkan pekerjaan dan kehidupan pribadi tidak selamanya memberikan hasil yang positif. Ketika kepuasan kerja dan keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan tidak lagi mampu mengimbangi tekanan yang semakin tinggi (Avanzi et al., 2025; Manns et al., 2025).

Secara konseptual, burnout bukan hanya mencerminkan kelelahan fisik dan mental, tetapi juga menunjukkan perubahan signifikan dalam cara individu memahami pekerjaan, membentuk identitas diri, serta mengatur waktu di tengah budaya yang mengedepankan produktivitas sebagai ukuran utama kesuksesan. Dalam situasi ini, waktu tidak lagi dilihat sebagai kesempatan untuk menjalani hidup sepenuhnya, melainkan sebagai sumber daya yang harus dioptimalkan secara terus-menerus, sehingga perbedaan antara belajar, bekerja, beristirahat, dan kehidupan pribadi menjadi semakin samar. Akibatnya, individu menghadapi kesulitan dalam mengelola waktu dan

membedakan antara aktivitas yang memiliki makna pribadi dan aktivitas yang hanya memenuhi tuntutan luar. Fenomena serupa juga terlihat di dunia pendidikan tinggi, di mana selain tekanan akademis, digitalisasi dalam pembelajaran juga meningkatkan risiko burnout pada mahasiswa. Penelitian oleh Huang et al., (2026) mengungkapkan bahwa metode pengajaran digital sangat terkait dengan kelelahan belajar, efikasi akademis, dan kemampuan adaptasi mahasiswa, sementara Wang & Zheng, (2023) menegaskan adanya hubungan kuat antara emosi pencapaian, pembelajaran yang diatur sendiri, dan burnout dalam konteks pembelajaran online. Oleh sebab itu, burnout mahasiswa di era digital tidak hanya dipicu oleh tingginya tuntutan akademik, tetapi juga oleh kemampuan mereka dalam mengelola emosi, menjaga konsentrasi, serta menerapkan strategi belajar yang efektif.

Sintesis dari berbagai studi sebelumnya menunjukkan bahwa sejumlah penelitian memiliki kesamaan serta ciri-ciri yang membedakan satu dengan yang lain. Secara umum, penelitian yang dilakukan oleh Jung et al., (2026), Wolfe, (2025), Avanzi et al., (2025), dan Manns et al., (2025) semuanya membahas hubungan antara stres di tempat kerja, komitmen berlebihan, dan burnout. Meski mengangkat topik yang serupa, masing-masing penelitian membahasnya dalam konteks yang berbeda. Jung et al., (2026), misalnya, mengkaji bagaimana perubahan dalam jam kerja berdampak pada tingkat burnout di kalangan dokter. Di sisi lain, Wolfe, (2025) lebih memfokuskan pada praktik kerja berkinerja tinggi di sektor pendidikan tinggi. Sementara itu, Avanzi et al., (2025) menyoroti analisis mengenai hubungan antara kecanduan kerja, komitmen berlebihan, burnout, serta kepuasan kerja. Manns et al., (2025) mengeksplorasi hubungan yang ada antara ketidakseimbangan usaha dan imbalan, komitmen berlebihan, burnout, keluhan rasa sakit fisik, dan depresi.

Diskusi mengenai burnout juga terus berkembang di bidang pendidikan. Penelitian oleh Huang et al., (2026), Wang & Zheng, (2023), serta Cano et al., (2024) mengkaji fenomena ini dalam konteks akademik, terutama terkait dengan keterlibatan belajar dan kemampuan pengaturan diri. Jika dilihat secara menyeluruh, semua penelitian tersebut berakar pada pengertian yang sama bahwa burnout adalah akibat dari tekanan yang berlangsung terus-menerus dan tidak dikelola dengan baik. Perbedaan yang ada terletak pada lingkungan penelitian yang diteliti, unit analisis yang diterapkan, serta variasi variabel yang dipilih untuk menjelaskan terjadinya burnout.

Apabila ditelaah dengan lebih teliti, studi terkait kelelahan akibat pekerjaan dan tuntutan untuk berproduksi telah memberikan wawasan yang mendalam tentang aspek psikologis serta elemen organisasi yang berpengaruh terhadap fenomena ini, namun banyak penelitian masih mengedepankan pandangan psikologis, perilaku, dan institusional, sehingga aspek spiritual, praktik ibadah, serta nilai-nilai transendental dalam manajemen waktu belum mendapatkan sorotan yang sepatutnya. Kesenjangan ini menunjukkan bahwa pembahasan tentang budaya kerja yang berlebihan tidak mencukupi jika hanya terfokus pada isu keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi atau efisiensi waktu, sebab pendekatan tersebut belum sepenuhnya mempertimbangkan manusia sebagai individu yang mencari arti di luar produktivitas. Oleh karena itu, fenomena kelelahan perlu dikaji menggunakan kerangka nilai yang lebih komprehensif yang memposisikan manusia bukan hanya sebagai agen produktif, tetapi juga sebagai individu yang berupaya menemukan makna kehidupan, sehingga persoalan kelelahan tidak hanya terhubung dengan tinggi rendahnya beban kerja, melainkan juga berkaitan dengan bagaimana seseorang mengelola waktunya, menyediakan kesempatan untuk beristirahat, serta menetapkan arah dan tujuan hidup dari sudut pandang religius.

Tema ini menempatkan kelelahan sebagai suatu fenomena yang tidak hanya dilihat sebagai kelelahan akibat tekanan dalam pekerjaan atau studi, tetapi juga sebagai masalah dalam pengelolaan waktu dan kehilangan makna dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini mencerminkan ritme kehidupan modern yang berfokus pada pencapaian tetapi kurang memberikan pengalaman berharga. Berdasarkan hal tersebut, tulisan ini mengajukan pandangan yang melampaui pendekatan teknis mengenai produktivitas dengan melihat waktu sebagai dimensi yang memiliki nilai etika dan spiritual. Pandangan ini memiliki banyak implikasi praktis untuk pendidikan, organisasi, dan lembaga keagamaan, karena kesuksesan tidak hanya seharusnya diukur berdasarkan pencapaian akademis atau produktivitas, tetapi juga melalui pembentukan ritme yang sehat dalam belajar dan bekerja untuk mencegah kelelahan, menjaga kesehatan mental, serta meningkatkan kesejahteraan dalam jangka panjang. Dalam konteks ini, institusi pendidikan Islam dapat mengembangkan model manajemen diri yang lebih menyeluruh melalui kombinasi disiplin

waktu, penguatan praktik ibadah, dan pemulihan mental untuk mencapai keseimbangan antara pencapaian, kesehatan mental, dan kehidupan spiritual.

Secara keseluruhan, diskusi ini mengarah pada pemahaman bahwa budaya yang mendorong produktivitas berlebihan bukan hanyalah masalah teoretis, melainkan juga sebuah tantangan nyata yang memerlukan respon yang lebih menyeluruh. Beragam penelitian tentang kelelahan telah menunjukkan bagaimana tekanan yang berkelanjutan, baik di tempat kerja maupun dalam pendidikan, dapat menyebabkan kelelahan mental yang signifikan. Namun demikian, masih terdapat area yang kurang diperhatikan, yaitu penjelasan tentang peran praktik spiritual sebagai kerangka waktu yang dapat mengurangi dominasi tuntutan untuk selalu produktif. Berdasarkan celah tersebut, tulisan ini menetapkan shalat sebagai dasar awal untuk merumuskan model waktu istirahat spiritual yang berlandaskan nilai-nilai profetik.

Shalat sebagai Struktur Waktu Spiritual dan Praktik Spiritual Coping

Hasil pengolahan dari berbagai sumber menunjukkan bahwa shalat dapat dilihat melalui dua sudut yang saling melengkapi. Pertama, shalat adalah sebuah ibadah yang diakui secara normatif dalam ajaran Islam. Di sisi lain, kegiatan ini juga mengandung dimensi waktu, psikologi, dan spiritual yang sangat terkait dengan dinamika kehidupan modern. Artikel ini secara khusus akan fokus pada sudut pandang kedua. Dengan demikian, shalat tidak dilihat sebagai alat untuk meningkatkan efisiensi, melainkan dianggap sebagai bentuk ibadah yang menciptakan ritme waktu yang teratur, mengatur gerakan tubuh dengan cara yang terstruktur, memusatkan perhatian, serta memperkuat orientasi spiritual seseorang. Penemuan Achour et al., (2026) secara jelas menempatkan shalat sebagai salah satu metode dalam mengatasi stres dalam konteks manajemen stres dan peradaban Islam. Sejalan dengan itu, Awan & Breen, (2024) menegaskan bahwa praktik keagamaan dalam komunitas Muslim secara signifikan membantu individu dalam menghadapi berbagai krisis. Sudut pandang ini kemudian diperluas oleh Karayigit, (2026), yang membahas bagaimana waktu dan suara religius dapat menjadi cara untuk memahami ritme kehidupan di daerah perkotaan. Ketika ketiga temuan itu dipadukan, tampak bahwa praktik keagamaan tidak hanya terfokus pada pelaksanaan kewajiban normatif belaka. Selain itu, praktik ini juga membentuk cara individu merasakan waktu sekaligus mengembangkan langkah-langkah untuk menghadapi tekanan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.

Secara konseptual, aktivitas shalat berfungsi sebagai struktur waktu yang bersifat spiritual dan memiliki makna yang jauh lebih dalam daripada sekadar menjadi jeda dari aktivitas sehari-hari. Kehadirannya terjalin dalam pola kehidupan kita sehari-hari melalui waktu-waktu yang dilakukan secara rutin sehingga menciptakan ritme yang berulang. Saat shalat dikerjakan, segala aktivitas duniawi dihentikan sesaat dan fokus dialihkan untuk menyadari kehadiran Tuhan. Di momen ini, waktu yang biasanya digunakan untuk mencapai produktivitas diberikan kesempatan untuk berhenti sejenak. Gerakan tubuh mengikuti rangkaian cara ibadah yang telah ditentukan, pikiran terfokus pada bacaan yang diucapkan dengan kesadaran penuh, sementara perasaan mendapatkan kesempatan untuk kembali dalam keadaan tenang setelah menghadapi berbagai tuntutan dari aktivitas. Secara perlahan, orientasi hidup pun diarahkan kembali kepada tujuan yang memiliki nilai lebih tinggi daripada sekadar pencapaian dunia. Dalam pengertian ini, shalat dapat dipahami sebagai bentuk pengaturan waktu spiritual yang tidak hanya mengatur alokasi waktu, tetapi juga memberi makna dalam pengalaman sehari-hari. Pemahaman ini sejalan dengan studi tentang religious time yang menunjukkan bahwa waktu yang terkait dengan praktik keagamaan mampu membentuk pengalaman sosial dan juga memengaruhi ritme kehidupan individu (Karayigit, 2026). Di tengah meningkatnya kelelahan karena tuntutan produktivitas yang terus berlangsung, shalat bisa dipandang sebagai jeda spiritual yang memberikan jarak dari dominasi waktu kerja maupun waktu belajar, sehingga individu memiliki kesempatan untuk menata kembali kesadaran, keseimbangan batin, dan arah hidupnya.

Sintesis dari berbagai penelitian menunjukkan adanya beberapa kesamaan yang cukup signifikan. Achour et al., (2026), misalnya, menekankan bahwa doa berfungsi sebagai salah satu metode untuk mengatasi stres mental. Dalam konteks yang berbeda, Awan & Breen, (2024) menunjukkan bahwa kegiatan keagamaan memiliki peranan penting ketika seseorang menghadapi situasi sosial yang sulit. Rahman, (2025) kemudian mengaitkan praktik doa dengan usaha individu untuk menemukan kebebasan dalam komunitas Muslim yang lebih terbuka. Sementara itu, (Al-Assaf et al., 2024) Al-Assaf et al. (2024) menafsirkan maqasid al-shariah, terutama prinsip mengurangi kesulitan, sebagai dasar yang relevan untuk menciptakan kesejahteraan mental. Di sisi lain, Zainuddin et al. (2025) memperkenalkan pengembangan terapi Nabawi sebagai bentuk

dukungan tambahan bagi remaja yang sedang mengalami depresi .Meskipun setiap penelitian memulai dengan sudut pandang yang tidak sepenuhnya identik, semuanya mengarah pada pemahaman bahwa agama dapat memberikan dukungan psikologis, menciptakan makna hidup, serta memperkuat daya tahan individu .Perbedaan terletak pada fokus kajian yang diambil .Achour et al. (2026) lebih menitikberatkan pada pengelolaan stres, sedangkan Awan & Breen (2024) menyoroti dinamika komunitas serta situasi krisis yang mempengaruhi praktik keberagamaan .Berbeda dengan keduanya, Al-Assaf et al., (2024) mengembangkan diskusi melalui perspektif maqasid al-shariah yang dikombinasikan dengan psikologi keamanan .Adapun Zainuddin et al., (2025) lebih berfokus pada pengembangan model terapi psikologis berdasarkan pendekatan Nabawi .Berdasar keseluruhan temuan tersebut, artikel ini menawarkan perspektif yang lebih menyeluruh dengan menempatkan shalat sebagai praktik ibadah yang dapat dipahami dalam kerangka strategi menghadapi tekanan, manajemen waktu, serta internalisasi nilai-nilai profetik .

Analisis mendalam terhadap beragam penelitian ini mengungkap bahwa studi mengenai spiritualitas dalam Islam telah menawarkan penjelasan yang cukup solid tentang bagaimana agama berkontribusi dalam pembentukan ketahanan mental .Namun, masih terdapat area yang belum banyak diselidiki, khususnya saat shalat dihubungkan dengan ide tentang istirahat modern dan pengaturan waktu dalam kehidupan sehari-hari .Selama ini, pemahaman mengenai shalat lebih sering terfokus pada aspek ibadah, cara untuk berdoa, atau sebagai mekanisme untuk menghadapi tekanan psikologis .Padahal, shalat juga seharusnya dilihat sebagai jeda spiritual yang rutin dan berintegrasi dengan pola aktivitas sehari-hari .Di lain pihak, diskusi tentang manajemen waktu dalam berbagai tulisan biasanya berfokus pada efisiensi dan produktivitas, sedangkan aspek ibadah dan transendensi sering kali kurang diperhatikan .Menyikapi kekurangan ini, artikel ini menyajikan pandangan yang memposisikan shalat sebagai kerangka waktu spiritual yang memiliki sifat berbeda dari sekadar jeda produktif .Pemisahan ini sangat krusial karena jika shalat hanya dianggap sebagai teknik istirahat modern, maka makna ibadah yang terkandung di dalamnya bisa mengalami pengurangan .Sebaliknya, jika shalat tidak dikaitkan dengan tantangan kehidupan modern, perannya sebagai dasar pengelolaan diri dan sebagai sarana pemulihan mental tidak dapat terlihat secara utuh.

Implikasi konseptual dari tema ini memperluas makna shalat dalam konteks pendidikan Islam, psikologi Islam, dan manajemen waktu .Dalam pandangan ini, shalat tidak hanya dianggap sebagai kewajiban ibadah, tetapi juga sebagai suatu tindakan yang memiliki dampak konseptual terhadap bagaimana seseorang mengatur waktu dan mengarahkan hidupnya .Konsep spiritual coping, misalnya, menawarkan kerangka untuk memahami bagaimana fungsi shalat sebagai alat psikologis dalam menghadapi tekanan dan tantangan sehari-hari .Di sisi lain, konsep religious time menunjukkan bahwa shalat membentuk ritme waktu yang membantu individu menyusun aktivitas dengan lebih sistematis .Selain itu, nilai-nilai profetik memberikan dasar untuk memahami aspek etis dan transendental yang terkait dengan praktik shalat .

Dari sudut pandang praktis, implikasi ini terlihat sangat relevan untuk memperkuat pendidikan dan membangun karakter .Mahasiswa serta pekerja Muslim dapat didorong untuk melihat shalat bukan sebagai gangguan yang menghambat produktivitas, melainkan sebagai peluang untuk mengatur kembali konsentrasi, menilai kembali prioritas, dan melanjutkan aktivitas dengan kondisi mental yang lebih terfokus .Dalam konteks ini, lembaga pendidikan Islam memiliki kesempatan untuk mengembangkan program pengelolaan diri yang mengintegrasikan disiplin beribadah, keterampilan mengelola emosi, serta upaya menjaga kesehatan mental sebagai bagian dari pembinaan peserta didik secara menyeluruh .

Sintesis akhir dari topik ini menegaskan bahwa shalat memiliki kemampuan konseptual sebagai kerangka waktu spiritual. Temuan dari sintesis literatur menunjukkan bahwa praktik keagamaan dapat berperan sebagai mekanisme penanggulangan, sumber arti, serta ritme kehidupan. Artikel ini mengembangkan ide tersebut dengan menginterpretasikan shalat sebagai jeda spiritual yang terorganisir dan dapat merespons masalah pengaturan waktu dalam budaya produktivitas yang berlebihan .

Jeda Modern, Psychological Recovery, dan Batas Pendekatan Productivitas

Hasil dari sintesis literatur menunjukkan bahwa metode pengelolaan waktu terus berkembang sebagai respon terhadap meningkatnya tuntutan pekerjaan, beban studi yang semakin berat, gangguan digital yang semakin sulit dihindari, serta kelelahan mental yang dialami banyak orang .Dalam konteks itu, jeda modern dipandang sebagai waktu istirahat singkat yang digunakan untuk mengembalikan energi, meredakan stres psikologis, meningkatkan konsentrasi, serta menjaga

kelangsungan kinerja dalam berbagai aktivitas .Praktik ini terlihat jelas dalam lingkungan pendidikan, terutama ketika metode Pomodoro diterapkan untuk membagi proses belajar ke dalam sesi-sesi fokus yang diatur dengan waktu istirahat secara rutin .Penelitian Ogut, (2025), melalui scoping review, meneliti efektivitas metode Pomodoro dalam meningkatkan daya ingat pada pembelajaran anatomi .Di sisi lain, Radtke et al., (2022) memanfaatkan systematic literature review untuk mengevaluasi praktik digital detox sebagai salah satu respons terhadap tingginya penggunaan ponsel pintar .Meskipun berasal dari latar belakang yang berbeda, kedua penelitian tersebut sama-sama menunjukkan bahwa jeda, pengendalian gangguan, dan manajemen waktu telah menjadi isu krusial dalam kehidupan modern .Selain itu, temuan dari kedua studi tersebut juga menunjukkan bahwa strategi pengelolaan waktu modern pada dasarnya bertujuan untuk memulihkan kemampuan individu agar dapat kembali melakukan aktivitas dengan produktif .

Secara ideologis, konsep mengenai waktu istirahat dalam pandangan modern maupun pemulihan mental muncul dari kerangka pemulihan .Keduanya berlandaskan pada keyakinan bahwa baik tubuh maupun pikiran memerlukan periode istirahat untuk berfungsi kembali secara efektif .Dalam dunia pendidikan, adanya jeda memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk mengatur ulang fokus serta mengurangi beban kognitif yang muncul selama proses pembelajaran .Sementara itu, dalam konteks pekerjaan, waktu istirahat berfungsi untuk menjaga stamina fisik, meredakan kelelahan, serta membantu staf mempertahankan kinerja yang konsisten .Konsep pemulihan digital selanjutnya memperluas pemahaman ini dengan menekankan perlunya membatasi paparan yang terus-menerus terhadap perangkat digital yang seringkali mengganggu konsentrasi .Namun, pendekatan ini masih cenderung berfokus pada efisiensi .Istirahat dipandang berharga karena dapat mengembalikan kemampuan individu, sehingga produktivitas setelahnya bisa meningkat .Oleh karena itu, dalam perspektif modern, waktu istirahat lebih sering dianggap sebagai bagian dari taktik untuk memaksimalkan produktivitas ketimbang sebagai kritik terhadap budaya di mana produktivitas berlebihan .

Sintesis dari literatur menunjukkan bahwa penelitian terkait pengelolaan waktu dan psikologi pendidikan memiliki dampak aplikatif yang signifikan .Ogut, (2025) menguraikan bagaimana jeda yang telah disusun secara sistematis dapat dievaluasi dalam kerangka proses pendidikan .Sementara itu, Radtke et al., (2022) mengindikasikan bahwa adopsi praktik detoks digital berkembang sebagai reaksi terhadap keterikatan yang tinggi individu dengan teknologi dan stres yang muncul akibat konektivitas digital yang terus menerus .Penelitian oleh Moghadam et al., (2024) membahas model pengambilan keputusan yang didasarkan pada kecerdasan buatan dalam sistem e-learning adaptif serta dampaknya terhadap kondisi emosi peserta didik .Di sisi lain, Huang et al., (2026) mengaitkan pembelajaran digital dengan munculnya kelelahan belajar, tingkat kepercayaan diri, dan adaptabilitas peserta didik selama mengikuti proses pembelajaran .Walaupun menggunakan pendekatan yang bervariasi, semua studi tersebut menekankan pada pentingnya pengaturan lingkungan pembelajaran, kemampuan untuk tetap fokus, dan keadaan emosional peserta didik .Perbedaannya terletak pada konsentrasi studi masing-masing .Ogut, (2025) lebih menyoroti teknik pembelajaran, Radtke et al., (2022) menekankan perlunya membatasi penggunaan teknologi, Moghadam et al., (2024) fokus pada sistem pembelajaran yang dapat beradaptasi, sedangkan Huang et al., (2026) menyelidiki hubungan antara pembelajaran digital dan kelelahan belajar .Secara keseluruhan, tulisan-tulisan tersebut memberikan dasar yang kokoh untuk memahami aspek teknis dan psikologis dari praktik jeda, namun belum banyak dibahas mengenai bagaimana dimensi spiritual dapat dipandang sebagai elemen penting dalam pengalaman jeda itu sendiri .

Interpretasi kritis terhadap teks ini menempatkan gagasan jeda modern sebagai suatu konsep yang relevan, walaupun masih ada beberapa batasan yang tersisa .Di satu sisi, jeda modern memberikan alternatif untuk mengatasi masalah kelebihan perhatian sekaligus memenuhi kebutuhan individu dalam memulihkan kondisi fisik dan mental .Namun, ketika penerapan jeda hanya difokuskan pada peningkatan efisiensi, masalah yang lebih mendasar tidak tersentuh, yaitu logika budaya yang terus mendorong untuk menghasilkan lebih banyak .Seseorang beristirahat agar dapat bekerja dengan lebih produktif .Waktu istirahat digunakan untuk mengejar target berikutnya .Dalam keadaan seperti ini, jeda berangsur-angsur berubah menjadi alat untuk meningkatkan produktivitas, bukannya sebagai ruang reflektif untuk menemukan kembali makna kehidupan .

Namun, tulisan ini tidak bertujuan untuk menolak pemikiran mengenai jeda modern .Sebaliknya, fokusnya adalah memperluas pemahaman melalui konsep jeda spiritual .Dalam

pandangan ini, shalat dipahami bukan hanya sebagai aktivitas untuk memulihkan energi setelah menjalani berbagai tuntutan sehari-hari, tetapi juga sebagai kesempatan untuk mengatur kembali orientasi kehidupan. Lewat shalat, manusia diingatkan bahwa hidup tidak hanya terdiri dari pekerjaan, proses pembelajaran, atau usaha tanpa henti dalam meraih berbagai pencapaian. Ada dimensi lain yang sama pentingnya, bahkan lebih mendasar, yaitu beribadah kepada Tuhan, meningkatkan kualitas diri secara terus-menerus, serta menjaga hubungan spiritual yang terintegrasi dalam kehidupan manusia.

Implikasi konseptual yang timbul dari diskusi ini berkaitan dengan pentingnya membedakan secara tepat antara jeda yang bersifat produktif dan jeda yang bersifat spiritual. Keduanya memang memberikan kesempatan untuk berhenti sejenak, namun tujuan yang mereka bawa tidak sama. Jeda produktif terutama bertujuan untuk memulihkan kemampuan atau fungsi tertentu, sehingga seseorang dapat kembali bekerja dengan efisien. Di sisi lain, jeda spiritual tidak hanya berhenti pada pemulihan fungsi, tetapi juga berusaha untuk menghadirkan kembali makna, arah, dan kesadaran yang mendasari segala aktivitas. Pentingnya pembedaan ini bertujuan agar shalat tidak dianggap semata sebagai bentuk religius dari metode Pomodoro. Walaupun terdapat elemen jeda dalam shalat, esensi dari ibadah ini jauh lebih dalam daripada fungsi tersebut. Praktik ini menggabungkan disiplin waktu, serangkaian gerakan fisik, pembacaan terstruktur, niat yang tulus, kesadaran penuh sebagai bentuk penghambaan, serta orientasi transendental kepada Allah Swt. Dalam praktiknya, pendidikan Islam dan konseling Islam memiliki kesempatan untuk mengintegrasikan konsep-konsep manajemen waktu modern tanpa mengurangi kekayaan nilai spiritual yang terkandung di dalamnya. Dengan alasan ini, berbagai program pelatihan untuk mahasiswa, pekerja muda, maupun pendidik Muslim dapat menjadikan shalat sebagai momen untuk mengatur kembali fokus, menyeimbangkan emosi, serta memperbarui pemahaman tentang tujuan hidup.

Sintesis akhir dari pembahasan ini mengindikasikan bahwa konsep interupsi modern telah memberikan fondasi penting untuk memahami bagaimana tindakan berhenti dapat berkontribusi terhadap kehidupan yang produktif. Namun, pandangan tersebut tampaknya belum sepenuhnya lengkap jika tidak memasukkan dimensi spiritual dalam kerangka analisisnya. Berdasarkan hal tersebut, tulisan ini menempatkan shalat sebagai sebuah bentuk interupsi spiritual yang memiliki karakter profetik. Dengan sudut pandang ini, arti interupsi tidak hanya dilihat sebagai jeda untuk mengembalikan performa atau produktivitas, tetapi juga sebagai suatu proses yang memungkinkan pemulihan makna hidup, penguatan kemampuan untuk mengelola diri, serta peneguhan orientasi yang melampaui kepentingan duniawi.

Nilai Profetik, Self Regulation, dan Resistensi terhadap Budaya Produktifitas Berlebihan

Hasil tinjauan literatur menunjukkan bahwa nilai-nilai profetik memiliki potensi sebagai dasar etika untuk mereinterpretasi hubungan antara shalat, manajemen waktu, dan kecenderungan budaya untuk produktivitas yang berlebihan. Beberapa penelitian di bidang pendidikan Islam menunjukkan bahwa perspektif profetik telah diterapkan dalam berbagai konteks penelitian. Sari et al., (2020) misalnya, mengungkapkan kontribusi pendidikan profetik dalam membentuk karakter siswa di madrasah. Penelitian yang dilakukan oleh Qorib & Afandi, (2024) membahas penerapan nilai-nilai profetik sebagai acuan hidup bagi anggota Muhammadiyah dalam memfasilitasi transformasi ilmu pengetahuan dan teknologi. Dalam konteks kepemimpinan di dunia pendidikan, Dewantoro & Susilo, (2025) menjelaskan bagaimana nilai-nilai itu menjadi dasar kepemimpinan di institusi pendidikan Muhammadiyah. Di sisi lain, Pamuji & Mulyadi, (2024) mengarahkan fokus pada gagasan tazkiyah al-nafs sebagai elemen dalam pengembangan karakter mahasiswa. Selain itu, Andri Nirwana et al., (2025) menyelidiki kemungkinan penerapan artificial intelligence (AI) dalam pendidikan Islam melalui pendekatan analisis SWOT. Secara keseluruhan, berbagai hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa nilai-nilai Islam memiliki potensi yang luas untuk mengatasi berbagai isu kontemporer, mulai dari pembentukan karakter dan kepemimpinan pendidikan hingga kemajuan teknologi, sehingga juga relevan sebagai kerangka pemahaman dinamika budaya produktivitas saat ini.

Secara konseptual, nilai-nilai profetik diinterpretasikan melalui tiga aspek utama, yaitu humanisasi, liberasi, dan transendensi. Aspek humanisasi memfokuskan perhatian pada pemulihan martabat manusia. Pandangan ini menjadi signifikan ketika menghadapi budaya produktivitas yang berlebihan, karena manusia tidak seharusnya hanya dinilai berdasarkan kinerja, prestasi, atau kecepatan dalam menyelesaikan tugas. Di sisi lain, liberasi menekankan pentingnya membebaskan individu dari berbagai struktur yang bersifat mengekang dan mebebani. Dalam konteks tulisan ini,

makna liberasi tercermin dalam usaha untuk bebas dari tekanan akibat perhatian yang berlebihan pada pekerjaan, kecanduan kerja, serta tuntutan produktivitas yang meningkat tanpa batas yang jelas. Sementara itu, transendensi mengarahkan individu untuk menjadikan hubungan dengan Tuhan dan nilai-nilai spiritual sebagai arah utama dalam hidup. Dalam manajemen waktu, dimensi ini memberikan sudut pandang berbeda, yaitu bahwa nilai waktu tidak hanya diukur oleh kemampuan untuk menciptakan keuntungan atau pencapaian material, tetapi juga oleh makna dalam aspek spiritual dan kemanusiaan. Dengan demikian, ketiga dimensi tersebut menunjukkan bahwa nilai-nilai profetik memiliki keterkaitan yang kuat sebagai dasar konseptual dalam mengevaluasi budaya produktivitas yang berlebihan.

Sintesis dari beragam penelitian menunjukkan bahwa kajian terhadap nilai-nilai profetik selama ini memiliki dasar yang kokoh, khususnya dalam konteks normatif dan pendidikan. Sari et al., (2020), contohnya, mengaitkan pendidikan yang berlandaskan profetik dengan pembentukan karakter individu. Sebuah pandangan yang berbeda diajukan oleh Qorib & Afandi, (2024), yang menjadikan nilai-nilai profetik sebagai dasar dalam menanggapi perubahan di bidang sains dan teknologi. Di sisi lain, Dewantoro & Susilo, (2025) menegaskan betapa pentingnya nilai-nilai profetik dalam praktik kepemimpinan di dunia sekolah. Dalam konteks pendidikan tinggi, Pamuji & Mulyadi, (2024) menyoroti tazkiyah al-nafs sebagai pijakan utama dalam pembentukan karakter para mahasiswa.

Berbeda dengan kajian tersebut, penelitian di bidang psikologi yang dilakukan oleh Fathi et al., (2023), Amiri et al., (2025), Bartoletti et al., (2026), serta Bushehri et al., (2026) lebih banyak memfokuskan perhatian pada elemen pengaturan diri, modal psikologis, ketahanan, kesejahteraan spiritual, serta pola pikir tentang stres sebagai faktor penting dalam menghadapi kelelahan dan tantangan akademik yang beragam. Meskipun berasal dari tradisi ilmiah yang berbeda, kedua kelompok literatur ini sebenarnya memiliki tujuan yang sama, yaitu pengembangan kualitas diri individu. Perbedaannya terletak pada fokus yang diterapkan. Literatur Islam menekankan nilai, spiritualitas, dan karakter sebagai inti dalam proses pengembangan diri, sedangkan literatur psikologi melihat proses tersebut melalui mekanisme pengaturan diri, kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi tekanan, serta cara individu menginterpretasikan stres. Dengan demikian, perbedaan paling mencolok antara keduanya bukan pada tujuannya, melainkan pada pendekatan epistemologis yang menjadi landasan. Literatur Islam berangkat dari sudut pandang normatif dan transendental, sedangkan literatur psikologi lebih menekankan pendekatan empiris yang bersifat praktis.

Interpretasi kritis terhadap tulisan ini mengindikasikan bahwa kedua jenis literatur tersebut tidak seharusnya dipisahkan, melainkan dirangkum dalam satu kerangka konseptual yang saling melengkapi. Perspektif profetik memberikan dasar moral dan spiritual yang kokoh, walaupun penjelasan mengenai mekanisme psikologis yang mendukungnya sering kali belum diuraikan dengan tuntas. Di sisi lain, penelitian tentang pengaturan diri dan pemulihan psikologis mampu memberikan klarifikasi tentang proses psikologis dengan lebih terstruktur, namun sering kali belum berlandaskan pada nilai-nilai transendental sebagai fondasi utama. Ketika kedua sudut pandang ini dikombinasikan, peluang untuk menciptakan model konseptual yang lebih lengkap dan menyeluruh semakin meningkat.

Dalam konteks ini, shalat sebagai waktu spiritual tidak hanya dimaknai sebagai jeda dari aktivitas yang menghentikan berbagai kegiatan dalam waktu beberapa menit. Perannya jauh lebih luas karena melibatkan banyak dimensi yang saling terhubung, mencakup aspek kognitif, emosional, fisik, sosial, hingga spiritual. Dalam aspek kognitif, perhatian individu beralih dari tuntutan untuk produktif menuju pengakuan bahwa aktivitas yang dilakukan adalah bagian dari ibadah. Di dimensi emosional, shalat memberikan kesempatan untuk mengurangi ketegangan dan menenangkan emosi yang muncul akibat tekanan dari kegiatan sehari-hari. Dari perspektif fisik, pelaksanaan shalat menghentikan pola kerja atau belajar yang berlangsung terus-menerus sehingga tubuh memiliki kesempatan untuk bergerak dan keluar dari posisi yang monoton. Selain itu, dimensi spiritual yang terkandung dalam shalat menekankan bahwa arti kehidupan tidak hanya diukur dari seberapa produktif seseorang, tetapi juga dari kedekatan individu dengan nilai-nilai yang bersifat transendental.

Tema ini memberikan konsepsi yang berarti mengenai terbentuknya koneksi yang jelas antara nilai-nilai profetik dan kemampuan untuk mengatur diri sendiri. Dalam konteks tersebut, nilai-nilai profetik tidak hanya terbatas pada sekelompok prinsip normatif yang abstrak, tetapi juga mendapatkan wujud nyata melalui praktik shalat sebagai cara yang mengatur ritme waktu dan

sekaligus melatih disiplin secara berkelanjutan .Unsur humanisasi terlihat ketika shalat membangkitkan kesadaran bahwa manusia tidak hanya diciptakan untuk terus mengejar produktivitas seperti mesin .Secara bersamaan, dimensi pembebasan tercermin melalui jeda yang diberikan shalat secara teratur, sehingga individu mendapatkan waktu untuk melepaskan diri dari tekanan aktivitas duniawi yang berjalan terus menerus .Sementara itu, transendensi terwujud karena setiap waktu shalat mengarahkan kembali fokus kehidupan kepada Tuhan sebagai pusat makna dan tujuan .

Di sisi praktis, penerapan model ini menciptakan peluang yang cukup luas di berbagai konteks .Dalam ranah pendidikan Islam, misalnya, model ini dapat digunakan sebagai dasar pengembangan kurikulum yang membentuk karakter lebih responsif terhadap masalah kelelahan akademik yang sering dialami oleh siswa .Dalam konteks organisasi Muslim, pendekatan ini memiliki potensi untuk menjadi dasar bagi budaya kerja yang tidak hanya menghargai produktivitas, tetapi juga menyediakan ruang yang layak bagi pelaksanaan ibadah dan pemeliharaan kesehatan mental .Dalam praktik konseling Islam, model ini dapat berfungsi sebagai pedoman psikopedagogi untuk meningkatkan kemampuan mengatur diri yang berasal dari pelaksanaan ibadah sehingga aspek spiritual dan psikologis dapat berjalan beriringan .

Sintesis akhir tema ini menegaskan bahwa nilai profetik memberikan pedoman etis dalam pengembangan ide Jeda Spiritual Profetik. Literatur pendidikan Islam menyediakan landasan normatif. Literatur psikologi menawarkan metode untuk pengaturan diri dan pemulihan. Penggabungan kedua aspek tersebut memperkuat argumen artikel bahwa shalat dapat dipahami sebagai praktik spiritual yang mengatur waktu, memperbaiki diri, dan mengkritisi budaya produktivitas yang berlebihan.

Integrasi Konseptual dan Arah Pengembangan Model

Sintesis dari empat aspek yang telah dijelaskan menunjukkan adanya hubungan konsep yang kemudian dirumuskan dalam model Jeda Spiritual Profetik .Landasan dari model ini adalah fenomena budaya kelebihan produktivitas, yaitu kecenderungan yang mendorong orang untuk terus bekerja, belajar, menanggapi aliran informasi digital tanpa berhenti, serta mengejar beragam target dalam kehidupan sehari-hari .Beberapa penelitian mengenai burnout, kelebihan kerja, komitmen yang berlebih, dan keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi menunjukkan bahwa kecenderungan ini berpotensi terkait dengan meningkatnya kelelahan mental, terganggunya keseimbangan hidup, serta munculnya masalah dalam pengelolaan waktu (Avanzi et al., 2025; Jung et al., 2026; Wolfe, 2025). Berdasarkan hal itu, artikel ini memandang kultur hustle bukan hanya sekedar istilah yang populer dalam diskusi umum, melainkan sebuah konstruksi akademis yang memiliki basis konseptual yang lebih kokoh dan layak untuk diteliti secara ilmiah .

Tema kedua mengungkapkan bahwa shalat bukan hanya dimaknai sebagai suatu momen spiritual, tetapi juga sebagai kegiatan yang membantu individu menghadapi berbagai tantangan sulit dengan pendekatan yang bersifat religius .Beberapa penelitian terkait doa sebagai strategi mengatasi masalah, praktik keagamaan, waktu ibadah, serta keamanan psikologis menunjukkan bahwa aktivitas religius dapat memberikan dukungan saat seseorang mengalami tekanan dalam hidup, sekaligus berkontribusi pada pembentukan pola hidup yang teratur (Achour et al., 2026; Al-Assaf et al., 2024; Awan & Breen, 2024; Karayigit, 2026).Namun, diskusi dalam artikel ini melampaui persepsi yang sekedar melihat shalat sebagai alat untuk menyelesaikan masalah .Fokus utama adalah bagaimana shalat menyediakan struktur waktu yang secara halus memutus ritme budaya produktivitas yang berlebihan .Lima waktu shalat menciptakan jeda yang secara teratur muncul sepanjang hari, tanpa memedulikan apakah individu sedang merasa lelah atau tidak .Dengan karakter tersebut, shalat tidak hanya berfungsi sebagai waktu istirahat sebagai reaksi terhadap kelelahan, melainkan sebagai ritme spiritual yang secara rutin mengatur ulang hubungan individu dengan waktu dan kegiatan yang dilakukan .

Tema ketiga menunjukkan bahwa metode Pomodoro, detoksifikasi digital, dan pemulihan mental menyediakan dasar konseptual yang menjelaskan pentingnya istirahat .Berbagai penelitian menunjukkan bahwa baik tubuh maupun pikiran membutuhkan waktu untuk menyegarkan diri setelah berulang kali menghadapi tekanan dari pekerjaan, tuntutan akademik, atau paparan konstan terhadap teknologi digital (Ogut, 2025; Radtke et al., 2022)..Namun, jika pendekatan ini hanya dianggap sebagai taktik untuk meningkatkan produktivitas, maka pengertian tentang istirahat menjadi sempit .Oleh karena itu, artikel ini mengusulkan perluasan pandangan dengan menganggap istirahat tidak hanya sebagai alat untuk meningkatkan produktivitas, tetapi juga sebagai praktik yang memiliki unsur spiritual .Dalam kerangka ini, jeda dipandang tidak hanya

sebagai metode untuk mengembalikan fokus agar seseorang dapat bekerja dengan efisien, tetapi juga sebagai kesempatan untuk merefleksikan kembali hubungan dengan arti hidup, merenungkan nilai-nilai yang diyakini, serta meningkatkan kesadaran yang lebih dalam terhadap diri sendiri dan tujuan keberadaannya .

Tema keempat menempatkan dasar profetik sebagai panduan normatif yang memungkinkan penggabungan antara pelaksanaan shalat, kemampuan mengatur diri, dan kritik terhadap budaya produktivitas yang cenderung berlebihan .Struktur tersebut dibangun di atas tiga pilar utama, yaitu humanisasi, pembebasan, dan transendensi .Dalam hal ini, humanisasi bertujuan untuk mengembalikan martabat manusia agar tidak dipandang hanya sebagai alat kerja .Di sisi lainnya, pembebasan berusaha melepaskan individu dari tekanan yang muncul akibat komitmen kerja yang berlebihan dan kecenderungan ketergantungan terhadap pekerjaan .Sementara itu, transendensi menunjukan setiap aktivitas pada aspek spiritual sehingga tujuan hidup tidak hanya terfokus pada pencapaian material .Berbagai penelitian dalam pendidikan Islam menunjukkan bahwa nilai-nilai profetik menjadi landasan yang penting dalam pembentukan karakter, penguatan etika pendidikan, pengembangan kepemimpinan, serta transformasi pengetahuan (Dewantoro & Susilo, 2025; Pamuji & Mulyadi, 2024; Qorib & Afandi, 2024; Sari et al., 2020) .Pada saat bersamaan, literatur mengenai pengaturan diri, ketahanan, dan kesejahteraan spiritual menyediakan kerangka psikologis untuk menjelaskan cara seseorang mengelola perhatian, mengendalikan emosi, dan merespon berbagai tekanan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari (Amiri et al., 2025; Bartoletti et al., 2026; Bushehri et al., 2026; Fathi et al., 2023) .

Tabel 2 Sintesis Literatur dan Kontribusi terhadap Model Jeda Spiritual Profetik

Tema	Sumber Utama	Kontribusi terhadap Model	Keterbatasan Literatur
Budaya produktivitas berlebih dan burnout	Jung et al. (2026), Wolfe (2025), Avanzi et al. (2025), Manns et al. (2025), Ie et al. (2026)	Menjelaskan masalah tekanan produktivitas, workaholism, overcommitment, dan burnout	Belum banyak memasukkan dimensi spiritual dan ritme ibadah
Shalat dan spiritual coping	Achour et al. (2026). Awan & Breen (2026), Karayigit (2026), Al-Assaf & Hamasha (2024), Zainuddin et al. (2025)	Menjelaskan shalat, doa, dan praktik religius sebagai coping, struktur waktu, dan sumber makna	Belum banyak menghubungkan shalat dengan manajemen waktu modern
Jeda modern dan recovery	Ogut (2025), Radtke et al. (2022), Sargazi Moghadam et al. (2024), Huang et al. (2026)	Menjelaskan pentingnya jeda, struktur belajar, pembatasan digital, dan pemulihan psikologis	Cenderung berorientasi pada efisiensi performa
Nilai profetik dan regulasi diri	Sari et al. (2020). Qorib & Afandi (2024), Dewantoro & Susilo (2025), Mulyadi et al. (2025), Fathi et al. (2023), Amiri et al. (2025)	Memberi dasar humanisasi, liberasi, transendensi, karakter, dan self-regulation	Perlu integrasi lebih eksplisit dengan isu burnout dan budaya produktivitas

Sumber: Diolah penulis berdasarkan sintesis literatur, 2026

Model yang ditawarkan dalam studi ini menunjukkan bahwa budaya yang mempercepat produktivitas secara berlebihan cenderung menciptakan tekanan untuk selalu mencapai hasil yang sangat baik, kesulitan dalam mengatur waktu, serta meningkatnya kemungkinan mengalami kelelahan, baik fisik maupun mental .Dalam kondisi tersebut, nilai-nilai profetik memberikan dasar moral yang bisa digunakan sebagai pedoman dalam menghadapi berbagai tekanan yang timbul .Penerapan nilai-nilai ini direalisasikan melalui praktik shalat yang dilakukan secara rutin dalam

kehidupan sehari-hari. Dalam konteks ini, shalat dianggap sebagai momen spiritual profetik yang terjadi secara teratur, memberikan kesempatan bagi individu untuk merestrukturisasi fokus, menyeimbangkan kondisi emosional, menyelaraskan kesiapan fisik, dan juga merefleksikan arah serta tujuan hidupnya. Proses ini pada akhirnya berperan dalam memperkuat kapasitas pengelolaan diri serta pemulihan kondisi mental. Jika proses ini dilakukan secara berkelanjutan, model yang dikembangkan memiliki potensi untuk meningkatkan ketahanan individu serta memperkuat sikap penolakan yang didasari oleh pertimbangan etis terhadap budaya yang berlebihan dalam produktivitas.

Secara visual, model ini dapat dijelaskan sebagai suatu proses yang menunjukkan bahwa budaya produktivitas yang berlebihan menghasilkan berbagai jenis tekanan, mulai dari tuntutan kinerja yang semakin meningkat, komitmen pekerjaan yang melampaui batas wajar, kecenderungan kecanduan kerja, kelelahan yang berkepanjangan, hingga kesulitan dalam menjaga keseimbangan waktu. Situasi semacam itu dihadapi melalui internalisasi nilai-nilai profetik yang mencakup humanisasi, pembebasan, dan transendensi. Penerapan ketiga nilai tersebut direalisasikan melalui praktik shalat, yang berfungsi sebagai struktur waktu spiritual, yaitu menciptakan ritme yang teratur, memberikan kesempatan untuk sejenak menjauh dari tuntutan kehidupan sehari-hari, serta mengarahkan perhatian secara penuh kepada ibadah. Selama proses ini, shalat membentuk Jeda Spiritual Profetik yang mencakup pengaturan fokus, pengelolaan emosi, jeda fisik, serta penyesuaian makna terhadap pengalaman yang dihadapi. Rangkaian mekanisme tersebut pada akhirnya berperan dalam pemulihan kondisi psikologis, penguatan ketahanan, dan terbentuknya moral yang kuat dalam menghadapi tekanan yang muncul dari budaya produktivitas yang berlebihan.

Dimensi dan indikator konseptual dalam model ini dapat dirumuskan sebagai berikut. Budaya kelebihan produktivitas terlihat dari dorongan yang terus menerus untuk memperoleh prestasi, keterlibatan kerja yang melebihi batas, kesulitan dalam pengelolaan waktu, hingga timbulnya kelelahan sebagai akibat yang tidak bisa diabaikan. Di sisi lain, nilai-nilai profetik muncul melalui proses humanisasi, pembebasan dari berbagai bentuk tekanan yang mengurangi kemanusiaan, serta fokus pada pencarian makna hidup yang lebih luhur. Dalam konteks ini, shalat ditempatkan sebagai periode waktu spiritual yang dicirikan oleh keteraturan dalam pelaksanaan ibadah, penghentian sementara aktivitas sehari-hari, dan pengalihan perhatian kepada Allah SWT. Sementara itu, jeda spiritual terlihat dari kemampuan untuk mengalihkan perhatian kembali, mengatur respon emosional, memberikan waktu bagi tubuh untuk beristirahat sejenak, serta mengembangkan cara pandang baru terhadap pengalaman yang dihadapi. Proses ini pada akhirnya memberikan kontribusi pada pemulihan psikologis yang dicirikan oleh kembalinya kondisi mental, peningkatan daya tahan dalam menghadapi tekanan, dan pertumbuhan kemampuan untuk menolak tuntutan produktivitas yang berlebihan. Namun, semua indikator ini masih berada di tingkat konseptual sehingga masih terbuka untuk disempurnakan dan diuji lebih lanjut melalui penelitian empiris di waktu yang akan datang.

Kontribusi teoretis dari tulisan ini terletak pada usahanya untuk menggabungkan beberapa konsep yang selama ini mungkin dibahas secara terpisah. Daripada hanya mengulangi pembahasan tentang shalat, kelelahan, atau manajemen waktu, tulisan ini berusaha untuk menjalin hubungan antara empat kelompok literatur yang saling melengkapi. Literatur tentang kelelahan memberikan wawasan mengenai berbagai masalah yang timbul akibat tekanan yang berlangsung lama. Di sisi lain, studi mengenai jeda modern menjelaskan peran jeda sebagai area pemulihan yang memungkinkan individu untuk memperbaiki keadaan fisik dan mental mereka. Selain itu, literatur mengenai spiritual coping menunjukkan bahwa kegiatan ibadah dapat berfungsi sebagai strategi adaptif untuk mengatasi stres, sementara studi tentang nilai-nilai profetik memberikan dasar etis yang memandu respons individu terhadap berbagai tantangan hidup. Dari penggabungan keempat perspektif tersebut muncul konsep Jeda Spiritual Profetik sebagai suatu konstruksi konsep yang menawarkan pandangan yang berbeda. Kehadiran ide ini, setidaknya, membuka peluang untuk memperdalam pengembangan kajian di bidang pendidikan Islam, psikologi Islam, dan studi tentang pengelolaan diri.

Kontribusi utama tulisan ini terletak pada usahanya untuk mengembangkan pandangan yang lebih seimbang mengenai waktu dan hasil kerja, sehingga keduanya tidak hanya dilihat dari segi efisiensi. Dalam konteks pendidikan Islam, ide ini bisa menjadi landasan untuk merancang program pembinaan mahasiswa yang menggabungkan pelaksanaan ibadah dengan pengembangan kontrol diri serta pemeliharaan kesehatan mental. Penerapan prinsip ini di lingkungan organisasi juga

menjadi penting untuk menciptakan budaya kerja yang menghargai waktu ibadah dan menghindari penilaian keberhasilan yang hanya berdasar pada produktivitas. Dalam aspek konseling Islam, sudut pandang ini memberikan peluang untuk mengedukasi psikologis yang menjadikan shalat sebagai momen untuk berhenti sejenak, melakukan introspeksi, serta memulihkan keadaan mental. Di sisi lain, pada level kebijakan pendidikan, pemahaman ini dapat mendorong pengembangan aktivitas akademik yang lebih terintegrasi dengan ritme spiritual peserta didik sehingga keseimbangan antara pencapaian akademik dan kebutuhan batin menjadi perhatian yang setara.

Secara keseluruhan, hubungan antara berbagai konsep ini menunjukkan bahwa shalat tidak seharusnya hanya dipahami sebagai alat untuk meningkatkan produktivitas. Intinya, shalat tetap berfungsi sebagai ibadah utama. Namun, karena praktik ini dilakukan secara rutin dalam ritme kehidupan sehari-hari, hal ini secara konseptual berkontribusi pada cara seseorang mengatur waktu, mengendalikan diri, dan juga memulihkan kesehatan mental di tengah tuntutan aktivitas yang terus berjalan. Berdasarkan pemahaman ini, artikel ini melihat shalat sebagai praktek profetik yang menciptakan momen jeda yang bermakna, memberi kesempatan untuk refleksi diri, serta berfungsi sebagai bentuk perlawanan terhadap budaya produktivitas yang seringkali berlebihan. Dengan pendekatan tersebut, model Jeda Spiritual Profetik memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai dasar konseptual yang tidak hanya relevan secara teori tetapi juga dapat diuji melalui penelitian empiris pada berbagai kelompok, termasuk mahasiswa, pendidik, pekerja muda, dan komunitas profesional Muslim.

KESIMPULAN

Artikel ini bertujuan untuk menggambarkan shalat sebagai suatu jeda spiritual yang bernuansa profetik dalam menghadapi budaya produktivitas yang berlebihan dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif-eksploratif melalui desain kajian pustaka yang terintegrasi. Dari sintesis berbagai literatur ilmiah, terlihat bahwa budaya produktivitas yang berlebihan tidak hanya muncul akibat tekanan dari pekerjaan atau tuntutan akademik. Masalah ini ternyata lebih rumit karena juga dipengaruhi oleh manajemen waktu yang lemah, akumulasi kelelahan mental, serta timbulnya kebingungan dalam memahami arah dan tujuan hidup. Beberapa penelitian yang membahas tentang kelelahan, ketergantungan berlebihan terhadap pekerjaan, keterikatan yang kuat pada aktivitas, kemampuan untuk mengatur diri, serta proses pemulihan psikologis menunjukkan pola yang cenderung serupa. Mereka yang menjalani kehidupan dalam masyarakat modern, pada akhirnya, memerlukan jeda yang tidak hanya berguna untuk mengisi ulang energi, tetapi juga untuk memberi waktu dalam mengatur kembali fokus, mengelola emosi, memulihkan kondisi fisik, dan merefleksikan tujuan hidup yang ingin dicapai.

Temuan utama artikel ini mengindikasikan bahwa shalat dapat dilihat sebagai sebuah kerangka waktu yang berfokus pada spiritualitas, yang sekaligus menjalankan peran regulatif dan reflektif dalam kehidupan sehari-hari. Di tengah kesibukan yang terus mendorong produktivitas, shalat memberikan momen jeda yang berlangsung secara rutin, sehingga individu memiliki kesempatan untuk sejenak melepaskan diri dari aliran pekerjaan, menyusun kembali kesadaran, dan mengalihkan perhatian kepada aspek kehidupan yang lebih mendalam. Dalam konteks nilai-nilai profetik, shalat tidak hanya terbatas pada fungsi ritual keagamaan. Kegiatan ini juga menciptakan ruang yang mengedepankan proses humanisasi, pembebasan, dan transendensi. Humanisasi menegaskan kembali martabat manusia agar tidak disusutkan menjadi sekadar alat produktivitas, sedangkan pembebasan membantu individu untuk melepaskan diri dari tekanan pekerjaan yang berlebihan dan tidak kunjung reda. Dalam waktu bersamaan, transendensi mengarahkan tujuan hidup manusia kepada makna yang lebih spiritual, sehingga tindakan dan pilihan yang diambil tidak hanya berdasarkan tuntutan duniawi, tetapi juga pada kesadaran akan nilai-nilai yang melampaui kepentingan material.

Sumbangan teoritis yang disajikan dalam tulisan ini berfokus pada penciptaan model Jeda Spiritual Profetik sebagai sebuah kerangka konseptual yang mengintegrasikan berbagai studi terkait shalat, nilai-nilai profetik, strategi ketahanan spiritual, konsep jeda dalam konteks kehidupan modern, regulasi diri, pemulihan psikologis, serta fenomena kelelahan. Daripada hanya melihat jeda spiritual sebagai alat untuk meningkatkan efisiensi, model ini menawarkan perspektif yang lebih komprehensif. Jeda spiritual dimaknai sebagai praktik ibadah yang mengandung elemen transendental dan juga memberikan dampak konseptual pada pengelolaan waktu, penguatan pengaturan diri, serta pengembangan ketahanan mental.

Secara praktis, artikel ini memberikan dasar konseptual untuk pengembangan pendidikan Islam, bimbingan Islam, organisasi, serta pembinaan mahasiswa dalam merumuskan strategi manajemen diri yang tidak hanya efisien, tetapi juga berlandaskan pada prinsip-prinsip etika Islam. Meskipun demikian, penting untuk diakui bahwa analisis ini masih berada dalam ranah konseptual, sehingga hubungan antara konstruk yang diusulkan belum terbukti melalui pengujian empiris. Oleh karena itu, penelitian pada tahap berikutnya sebaiknya difokuskan untuk memvalidasi model tersebut dengan menggunakan pendekatan kualitatif, kuantitatif, atau metode campuran. Pengujian dapat dilakukan di berbagai konteks, seperti mahasiswa di perguruan tinggi, pengajar, individu di awal karier, atau komunitas profesional Muslim, sehingga relevansi dan kapasitas penjelasan model dapat dievaluasi dengan lebih menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Achour, M., Alnahari, A. A. A. Q., & Abdullah, L. H. (2026). Stress management within the context of heritage and Islamic civilization: An overview of prayer as a coping strategy. *Journal of Al-Tamaddun*, 21(1), 215–232. <https://doi.org/10.22452/JAT.vol21no1.13>
- Al-Assaf, T. O., & Hamasha, O. E. (2024). The role of higher objectives of Sharīah in achieving psychological security: Hardship-removing benchmark as a model: A contextual Hadithi study. *Dirasat: Human and Social Sciences*, 51(5), 145–154. <https://doi.org/10.35516/hum.v51i5.4162>
- Amiri, M., Sadeghi, E., Mehmannaavaz-mikal, Z., Chaman, R., Monfared, A. B., & Khosravi, A. (2025). Investigating the relationships among academic burnout, resilience, and spiritual well-being in medical students. *Open Public Health Journal*, 18. <https://doi.org/10.2174/0118749445360329250704041357>
- Andri Nirwana, A. N., Rifai, A., Ali, M., Ali Mustofa, T., Nur Vambudi, V., Nur Rochim Maksum, M., & Umar Budihargo, M. (2025). SWOT analysis of AI integration in Islamic education: Cognitive, affective, and psychomotor impacts. *Qubahan Academic Journal*, 5(1), 476–503. <https://doi.org/10.48161/qaj.v5n1a1498>
- Avanzi, L., Perinelli, E., Menghini, L., Vignoli, M., Junker, N. M., & Balducci, C. (2025). From workaholism to overcommitment and burnout: The moderating role of job satisfaction. *Spanish Journal of Psychology*, 28. <https://doi.org/10.1017/SJP.2025.10007>
- Awan, I., & Breen, D. (2026). Islam and faith in times of crisis: Religious observance and Muslim communities in the pandemic. *Identities*, 33(2), 200–218. <https://doi.org/10.1080/1070289X.2024.2432797>
- Bartoletti, D., Abuhaidar, M., Crawford, T., Flowers, S., & Hershberger, P. J. (2026). The role of stress mindset in burnout and resilience among medical residents: A cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 26(1). <https://doi.org/10.1186/s12909-026-08631-y>
- Bushehri, M. S., Dinmohammadi, M., Farahani-Hosseiniabadi, M., & Saatchi, M. (2026). Factors associated with academic resilience in nursing students: The role of individual, academic, and social factors. *BMC Medical Education*, 26(1). <https://doi.org/10.1186/s12909-026-08875-8>
- Cano, F., Pichardo, C., Justicia-Arráez, A., Romero-López, M., & Berbén, A. B. G. (2024). Identifying profiles of higher education students' academic engagement and burnout and analyzing their predictors and outcomes. *European Journal of Psychology of Education*, 39(4), 4181–4206. <https://doi.org/10.1007/s10212-024-00857-y>
- Dewantoro, M. H., & Susilo, M. J. (2025). Prophetic values in the leadership of Muhammadiyah Yogyakarta school. *Journal of Education and Learning*, 19(2), 1042–1052. <https://doi.org/10.11591/edulearn.v19i2.20732>
- Fathi, J., Naderi, M., & Soleimani, H. (2023). Professional identity and psychological capital as determinants of EFL teachers' burnout: The mediating role of self-regulation. *Porta Linguarum*, 2023, 101–120. <https://doi.org/10.30827/portalin.vi2023c.29630>
- Froese, P., & Jones, R. (2021). The Sociology of Prayer: Dimensions and Mechanisms. *Social Sciences*, 10(1), 15. <https://doi.org/10.3390/socsci10010015>
- Froese, P., & Uecker, J. (2022). Prayer in America: A Detailed Analysis of the Various Dimensions of Prayer. *Journal for the Scientific Study of Religion*. <https://doi.org/10.1111/jssr.12810>
- Huang, M., Wang, S., Yao, W., Tan, Z., Zhao, H., & Chen, W. (2026). The impact of digital teaching on learning burnout in college students: The moderating role of self-efficacy and the mediating effect of learning adaptability. *BMC Medical Education*, 26(1). <https://doi.org/10.1186/s12909-025-08330-0>

- Hulkin, M., & Zakaria, A. R. (2024). Building Student Character and Ethics in Elementary Schools with Prophetic Values through Islamic Teachings. *Educative: Jurnal Ilmiah Pendidikan*. <https://doi.org/10.70437/educative.v2i2.482>
- Ie, M., Tunjungsari, H. K., Marcellinus, J., Hoo, W. C., & Wolor, C. W. (2025). Work-life balance and burnout in Gen Z: A pathway to job satisfaction through psychological well-being. *Humanities and Social Sciences Letters*, 14(1), 96–110. <https://doi.org/10.18488/73.v14i1.4581>
- Jung, F. U., Bodendieck, E., Pabst, A., Lupp, M., & Riedel-Heller, S. G. (2026). Changes in working hours and burnout levels among physicians: A cohort study. *Human Resources for Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12960-026-01064-0>
- Karayigit, H. O. (2026). Studying the pulses of the city: Religious time and sound as method. *Urban Geography*. <https://doi.org/10.1080/02723638.2026.2633172>
- Manns, L., Vögele, C., Stammel, P., & Schulz, A. (2025). Effort-reward-imbalance, burnout, and physical pain mediate the relationship between overcommitment and depression in German Emergency Medical Technicians. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12995-025-00461-w>
- Mulyadi, R. S. M., Miswari, & Sihotang, B. (2025). Implementing tazkiyah al-nafs to develop student character. *Miqot: Jurnal Ilmu-ilmu Keislaman*, 49(1), 162-183. <https://doi.org/10.30821/miqot.v49i1.1398>
- Ogut, E. (2025). Assessing the efficacy of the Pomodoro technique for enhancing retention of anatomy lessons during study sessions: A scoping review. *BMC Medical Education*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12909-025-08001-0>
- Prayitno, H. J., M., Nasucha, Y., Huda, M., Ratih, K., U., Rohmadi, M., Boeriswati, E., & Thambu, N. (2022). Prophetic educational values in the Indonesian language textbook: pillars of positive politeness and character education. *Heliyon*, 8. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e10016>
- Qorib, M., & Afandi, A. (2024). Implementing prophetic values in the Islamic life guidelines for Muhammadiyah citizens: A qualitative analysis for transforming science and technology. *Miqot: Jurnal Ilmu-ilmu Keislaman*, 48(1), 1-24. <https://doi.org/10.30821/miqot.v48i1.1129>
- Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., Keller, J., & von Lindern, E. (2022). Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review. *Mobile Media and Communication*, 10(2), 190–215. <https://doi.org/10.1177/20501579211028647>
- Rahman, F. (2025). Islam as liberatory exploration: Praying with British inclusive Muslims. *Contemporary Islam*, 19(2), 297–316. <https://doi.org/10.1007/s11562-025-00574-3>
- Sari, C. P., Zainiyati, H. S., & Al Hana, R. (2020). Building students' character through prophetic education at madrasa. *Jurnal Pendidikan Islam*, 6(1), 27–36. <https://doi.org/10.15575/jpi.v6i1.6380>
- Sargazi Moghadam, T., Darejeh, A., Delaramifar, M., & Mashayekh, S. (2024). Toward an artificial intelligence-based decision framework for developing adaptive e-learning systems to impact learners' emotions. *Interactive Learning Environments*, 32(7), 3665–3685. <https://doi.org/10.1080/10494820.2023.2188398>
- Talib, M. T., Hashmi1, H., Qudus2, A., & Hashmi, T. H. (2025). The Concept of God and the Reality of Prayer: A Critical Analysis of Iqbal's Third Lecture. *DARYAFT*. <https://doi.org/10.52015/daryaft.v17i02.421>
- Wang, Z., & Zheng, B. (2023). Achievement emotions of medical students: Do they predict self-regulated learning and burnout in an online learning environment? *Medical Education Online*, 28(1). <https://doi.org/10.1080/10872981.2023.2226888>
- Wolfe, K. (2025). The impact of high-performance work practices on employee burnout experience in UK higher education: A professional services perspective. *Perspectives: Policy and Practice in Higher Education*, 29(1), 3–13. <https://doi.org/10.1080/13603108.2024.2392165>
- Yulianti, E. R., Munadi, Y., Khoirunisa, T., Ariffin, M. F. M., & Rokhibi, I. A. M. (2025). Mental health in the digital era: A phenomenological study of Islamic religious teachers in Indonesia. *Global Journal Al-Thaqafah*, 108–118. <https://doi.org/10.7187/GJATSI122025-8>
- Zainuddin, M., Zulkipli, S. N., Suliaman, I., Zainal Abidin, M. S., Anas, N., & Ahmat, A. C. (2025). Needs analysis for the development of Nabawi psychotherapy model as a complementary treatment for teenage depression. *Global Journal Al-Thaqafah*, 117–140. <https://doi.org/10.7187/GJATSI112025-8>