

Ṭul al-Amal sebagai Faktor Psikologis Pemicu Prokrastinasi: Integrasi Hermeneutik Hadis dan Teori Psikologi Modern

Muhammad Habib Yusra¹, Muhammad Akbar Hadiyansyah², Muhammad Syafiiq³,
Zakariya Zakariya⁴, Nur Hannan⁵

¹²³⁴⁵*Ma'had Aly Hasyim Asy'ari Pesantren Tebuireng, Jombang, Indonesia*

Email: ¹elhabieb123@gmail.com; ²ma3220589@gmail.com; ³msyafiiq2276@gmail.com;

⁴zakaria151171@gmail.com; ⁵nurhannan@tebuireng.ac.id

Received:
28 Juni 2026

Revised:
19 Juli 2026

Accepted:
06 Agustus 2026

Published:
17 Agustus 2026

ABSTRACT

Keywords:

Ṭul al-Amal;
Procrastination;
Hadith; Islamic
Psychology; Self-
Regulation

This study examines ṭul al-amal in the Prophet's hadith as a psychological factor contributing to procrastination from the perspective of contemporary psychology. Procrastination is commonly explained through cognitive, motivational, and self-regulation mechanisms, including Future Time Perspective, Temporal Motivation Theory, and Self-Regulation Failure. However, these approaches provide limited attention to the existential and spiritual dimensions emphasized in Islamic tradition. This study employs a qualitative literature-based approach using fiqh al-ḥadīṣ and integrative conceptual analysis. The primary sources consist of hadiths concerning ṭul al-amal and classical commentaries, which are examined in dialogue with contemporary psychological theories. The analysis indicates that ṭul al-amal involves a distorted perception of the future, particularly the assumption that sufficient time will always remain to accomplish important actions. This perception weakens the sense of urgency, reinforces attachment to worldly concerns, and contributes to delayed action. The study proposes an integrative model in which ṭul al-amal functions as a psychological antecedent of procrastination through cognitive-temporal and affective-motivational pathways. The study contributes to Islamic interdisciplinary scholarship by positioning mortality awareness as a potential corrective mechanism.

ABSTRAK

Kata Kunci:

Ṭul al-Amal;
Prokrastinasi;
Hadis; Psikologi
Islam; Regulasi Diri

Penelitian ini mengkaji *ṭul al-amal* dalam hadis Nabi sebagai faktor psikologis yang berkontribusi terhadap prokrastinasi dalam perspektif psikologi kontemporer. Prokrastinasi selama ini banyak dijelaskan melalui mekanisme kognitif, motivasi, dan regulasi diri, seperti *Future Time Perspective*, *Temporal Motivation Theory*, dan *Self-Regulation Failure*. Pendekatan tersebut belum sepenuhnya memberikan ruang bagi dimensi eksistensial dan spiritual yang berkembang dalam tradisi Islam. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif berbasis kepustakaan melalui *fiqh al-ḥadīṣ* dan analisis konseptual integratif. Sumber utama penelitian berupa hadis-hadis tentang *ṭul al-amal* dan syarah ulama klasik yang dianalisis melalui dialog dengan teori psikologi kontemporer. Hasil analisis menunjukkan bahwa *ṭul al-amal* berkaitan dengan distorsi persepsi terhadap masa depan, terutama keyakinan bahwa waktu untuk melakukan tindakan penting akan selalu tersedia. Persepsi tersebut melemahkan rasa urgensi, memperkuat keterikatan terhadap kepentingan duniawi, dan mendorong penundaan tindakan. Penelitian ini mengembangkan model integratif yang menempatkan *ṭul al-amal* sebagai faktor psikologis pendahulu prokrastinasi melalui jalur kognitif-temporal dan afektif-motivasi. Kontribusi penelitian terletak pada pengembangan kajian integratif hadis dan psikologi serta penempatan *mortality awareness* sebagai mekanisme korektif potensial.



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

PENDAHULUAN

Prokrastinasi merupakan salah satu persoalan psikologis yang semakin relevan dalam kehidupan modern. Perilaku ini tidak lagi dipahami sekadar sebagai kebiasaan menunda pekerjaan, tetapi sebagai pola perilaku yang dapat memengaruhi produktivitas, kesehatan mental, pencapaian tujuan, dan kualitas hidup individu (Ma *et al.*, 2024). Meta-analisis Steel (2007) menunjukkan bahwa prokrastinasi merupakan fenomena yang luas, dengan lebih dari 80% mahasiswa dan sekitar 20% orang dewasa dilaporkan mengalami prokrastinasi kronis dalam berbagai bidang kehidupan, termasuk akademik, pekerjaan, dan pengelolaan keuangan. Kompleksitas persoalan tersebut semakin meningkat dalam lingkungan digital. Media sosial, platform hiburan berbasis algoritma, dan *attention economy* menyediakan berbagai bentuk kepuasan instan yang dapat mengalihkan perhatian individu dari aktivitas yang memiliki nilai jangka panjang tetapi menuntut usaha, disiplin, dan pengendalian diri yang lebih besar (Aalbers *et al.*, 2019).

Psikologi kontemporer telah mengembangkan sejumlah kerangka teoritis untuk menjelaskan mekanisme yang melandasi prokrastinasi. *Future Time Perspective* menempatkan orientasi individu terhadap masa depan sebagai salah satu determinan penting perilaku. Individu yang memiliki orientasi masa depan cenderung lebih mampu mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dan menahan dorongan sesaat, sedangkan orientasi yang lebih kuat pada masa kini dapat meningkatkan kecenderungan untuk memilih aktivitas yang memberikan kepuasan segera (Zimbardo & Boyd, 1999). Penjelasan tersebut diperkuat oleh *Temporal Motivation Theory*, yang menunjukkan bahwa nilai subjektif suatu imbalan cenderung menurun ketika pencapaiannya masih berada di masa depan. Mekanisme *hyperbolic discounting* menyebabkan tugas dengan tenggat waktu yang masih jauh dipersepsikan kurang mendesak dibandingkan aktivitas yang menawarkan kepuasan dalam waktu dekat (Steel & König, 2006b). Sementara itu, pendekatan *Self-Regulation Failure* memandang prokrastinasi sebagai bentuk kegagalan individu dalam mengendalikan perilaku ketika terjadi konflik antara tujuan jangka panjang dan dorongan jangka pendek. Kegagalan tersebut dapat berkaitan dengan lemahnya standar perilaku, keterbatasan evaluasi diri, serta ketidakmampuan mempertahankan rencana tindakan yang telah ditetapkan (Baumeister & Heatherton, 1996).

Perkembangan kajian prokrastinasi menunjukkan bahwa fenomena tersebut tidak hanya berkaitan dengan pengelolaan waktu, tetapi juga dengan dinamika psikologis, sosial, dan motivasional. Sejumlah penelitian mengkaji konsekuensi prokrastinasi terhadap stres akademik (Bela *et al.*, 2023), sementara penelitian lainnya mengidentifikasi berbagai faktor yang mendorong terbentuknya perilaku menunda (Husain *et al.*, 2023). Dimensi sosial juga memperoleh perhatian, terutama melalui kajian mengenai dukungan teman sebaya sebagai salah satu faktor yang dapat membantu mengurangi kecenderungan prokrastinasi (Hartati *et al.*, 2022). Pada tingkat teoritis, *Temporal Motivation Theory* menempatkan motivasi, nilai tujuan, dan persepsi terhadap waktu sebagai komponen penting dalam menjelaskan keputusan untuk menunda atau menyelesaikan suatu tindakan (Netzer Turgeman & Pollak, 2023; Türkcan & Kızıldağ-Şahin, 2025). Sementara itu, *Future Time Perspective* menjelaskan bagaimana orientasi terhadap masa depan memengaruhi pilihan dan perilaku individu (Li *et al.*, 2023; Meng *et al.*, 2023), sedangkan pendekatan *Self-Regulation* menekankan keterbatasan kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan dan mempertahankan perilaku yang selaras dengan tujuan (Elizondo *et al.*, 2024).

Meskipun memberikan penjelasan empiris yang kuat, pendekatan-pendekatan tersebut masih menyisakan ruang untuk memperluas pemahaman prokrastinasi melalui dimensi moral

dan spiritual. Dalam khazanah Islam, kecenderungan menunda tindakan yang semestinya dilakukan dapat dibaca melalui konsep *ṭūl al-amal*, yaitu kecenderungan memperpanjang angan-angan terhadap kehidupan dan masa depan sehingga seseorang lalai terhadap keterbatasan waktu, tanggung jawab, dan orientasi kehidupan yang lebih hakiki (Maḥmūd, n.d., p. 9). Konsep tersebut memiliki relevansi penting dengan persoalan psikologis prokrastinasi karena asumsi bahwa masa depan masih panjang dapat mengurangi rasa urgensi untuk bertindak pada masa kini. Namun, hubungan konseptual antara *ṭūl al-amal* dan prokrastinasi belum banyak dikembangkan secara sistematis dalam kajian psikologi maupun studi hadis. Pada titik inilah pendekatan *fiqh al-ḥadīs* menjadi penting karena memungkinkan pemaknaan hadis tidak berhenti pada aspek normatif, tetapi juga dikontekstualisasikan dengan persoalan manusia kontemporer (Prayogi, 2022).

Kesenjangan tersebut menunjukkan perlunya dialog antara khazanah hadis dan teori psikologi modern. Penelitian ini mengajukan argumentasi bahwa *ṭūl al-amal* dapat dipahami tidak hanya sebagai persoalan moral-teologis, tetapi juga sebagai *antecedent psychological factor* yang mendahului terbentuknya perilaku prokrastinasi. Ketika individu mempersepsikan masa depan sebagai sesuatu yang panjang dan selalu tersedia, urgensi untuk menyelesaikan tugas pada saat ini dapat melemah. Persepsi tersebut selanjutnya dapat berinteraksi dengan keterikatan terhadap kesenangan duniawi, rendahnya orientasi terhadap konsekuensi jangka panjang, serta lemahnya regulasi diri. Dengan konstruksi demikian, *ṭūl al-amal* memiliki kemungkinan untuk menjelaskan salah satu lapisan yang belum banyak disentuh oleh model psikologi prokrastinasi, yaitu hubungan antara persepsi temporal, orientasi eksistensial, dan keputusan untuk menunda.

Atas dasar itu, penelitian ini merekonstruksi konsep *ṭūl al-amal* melalui hadis-hadis Nabi beserta penjelasan para ulama dalam karya-karya syarah, kemudian mendialogkannya dengan teori psikologi kontemporer mengenai prokrastinasi. Integrasi tersebut diarahkan untuk membangun pemahaman konseptual mengenai bagaimana *ṭūl al-amal* dapat bekerja sebagai faktor pendahulu yang memengaruhi munculnya perilaku menunda. Pembacaan ini tidak dimaksudkan untuk menggantikan teori psikologi yang telah berkembang, tetapi untuk memperluas ruang analisisnya dengan memasukkan dimensi spiritual dan eksistensial yang bersumber dari tradisi Islam.

Secara konseptual, penelitian ini mengembangkan tiga arah analisis. Pertama, merekonstruksi makna *ṭūl al-amal* berdasarkan hadis-hadis Nabi dan penjelasan ulama untuk memperoleh struktur makna yang relevan dengan persoalan psikologis manusia. Kedua, menganalisis *ṭūl al-amal* sebagai konstruksi psikologis yang berkaitan dengan persepsi terhadap waktu, orientasi masa depan, keterikatan afektif, dan regulasi diri. Ketiga, membangun model integratif yang menjelaskan hubungan antara *ṭūl al-amal* dan prokrastinasi melalui dialog antara *fiqh al-ḥadīs* dan teori psikologi modern. Dengan arah tersebut, penelitian ini menempatkan *ṭūl al-amal* sebagai konsep penghubung antara dimensi normatif hadis dan mekanisme psikologis perilaku menunda.

Novelty penelitian terletak pada upaya mengintegrasikan *fiqh al-ḥadīs* dengan teori psikologi kontemporer untuk menjelaskan prokrastinasi melalui dimensi temporal dan eksistensial. Kajian ini menawarkan kemungkinan pembacaan bahwa prokrastinasi tidak semata-mata merupakan persoalan lemahnya manajemen waktu, motivasi, atau regulasi diri, tetapi juga dapat berakar pada cara individu memandang keterbatasan waktu kehidupan. Dari sini, *mortality awareness* atau kesadaran terhadap keterbatasan hidup ditempatkan sebagai salah satu titik penting untuk memahami dan mengoreksi kecenderungan *ṭūl al-amal*. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi pada pengembangan studi hadis yang responsif

terhadap persoalan psikologis kontemporer sekaligus memperkaya kajian psikologi Islam melalui integrasi konsep keagamaan dengan mekanisme psikologis yang telah dikembangkan dalam literatur modern.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*) yang menggunakan pendekatan *ma'ānī al-ḥadīṣ* dan dipadukan dengan *integrative conceptual analysis* untuk membangun dialog konseptual antara khazanah hadis dan teori psikologi modern (Creswell & Poth, 2023). Data utama penelitian berupa empat hadis tentang *ṭul al-amal* yang bersumber dari kitab-kitab hadis otoritatif. Analisis didukung oleh sejumlah kitab syarah hadis serta literatur psikologi kontemporer yang membahas prokrastinasi, *Temporal Motivation Theory*, *Future Time Perspective*, dan *self-regulation*.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder (Sugiyono, 2023). Data primer berupa empat hadis yang berkaitan dengan konsep *ṭul al-amal* yang bersumber dari kitab-kitab hadis otoritatif. Data sekunder berupa kitab-kitab syarah hadis, kitab ulumul hadis, serta literatur psikologi kontemporer yang relevan dengan tema penelitian, khususnya buku dan artikel ilmiah yang membahas prokrastinasi, *Temporal Motivation Theory*, *Future Time Perspective*, dan *self-regulation*. Selain itu, penelitian terdahulu, ensiklopedia, dan sumber akademik lainnya digunakan sebagai bahan pendukung untuk memperkaya kajian mengenai hubungan antara konsep *ṭul al-amal* dan perilaku prokrastinasi.

Analisis dilakukan melalui empat tahap. Pertama, verifikasi sanad dan matan hadis untuk memastikan dasar tekstual yang digunakan dalam kajian. Kedua, analisis semantik dan kontekstual terhadap konsep *ṭul al-amal* untuk memperoleh struktur makna yang relevan dengan persoalan psikologis. Ketiga, sintesis komparatif terhadap penafsiran para ulama dalam kitab-kitab syarah. Keempat, dialog konseptual antara hasil pemaknaan hadis dan teori psikologi modern untuk mengidentifikasi kesesuaian konsep, mekanisme kausal, serta kemungkinan hubungan antara *ṭul al-amal* dan prokrastinasi. Melalui tahapan tersebut, penelitian ini merumuskan model integratif yang menempatkan *ṭul al-amal* sebagai faktor psikologis yang berpotensi memicu perilaku prokrastinasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

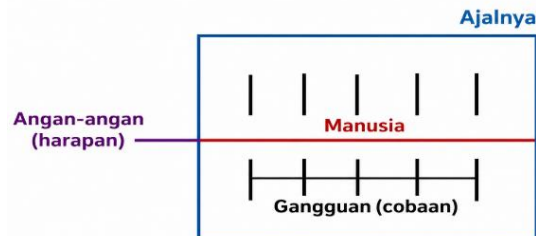
Rekonstruksi Konsep *Ṭul al-Amal* dalam Hadis

Hadis-hadis Nabi tentang *ṭul al-amal* menunjukkan bahwa konsep ini tidak sekadar bermakna banyaknya harapan atau luasnya cita-cita seseorang, tetapi merujuk pada kondisi psikologis yang berangkat dari persepsi tertentu terhadap masa depan. Dalam beberapa hadis, Rasulullah Saw. menggambarkan hubungan antara manusia, ajal, dan angan-angan melalui ilustrasi visual yang menunjukkan adanya ketegangan antara keterbatasan hidup manusia dan panjangnya harapan yang terus berkembang.

Salah satu ilustrasi tersebut terdapat dalam riwayat Ibn Mas'ūd:

خَطَّ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خَطًّا مُرَبَّعًا، وَخَطَّ خَطًّا فِي الْوَسْطِ خَارِجًا مِنْهُ، وَخَطَّ خَطًّا صِغَارًا إِلَى هَذَا الَّذِي فِي الْوَسْطِ مِنْ جَانِبِهِ الَّذِي فِي الْوَسْطِ، وَقَالَ: "هَذَا الْإِنْسَانُ، وَهَذَا أَجَلُهُ مُحِيطٌ بِهِ - أَوْ: قَدْ أَحَاطَ بِهِ - وَهَذَا الَّذِي هُوَ خَارِجٌ أَمَلُهُ، وَهَذِهِ الْخُطُوطُ الصِّغَارُ الْأَعْرَاضُ، فَإِنْ أَخْطَأَ هَذَا نَهَشَهُ هَذَا، وَإِنْ أَخْطَأَ هَذَا نَهَشَهُ هَذَا.

Nabi Saw. membuat sebuah garis berbentuk persegi. Kemudian beliau membuat satu garis di tengah persegi itu yang memanjang hingga keluar darinya. Lalu beliau membuat beberapa garis kecil yang mengarah ke garis tengah tersebut dari sisi-sisinya. Setelah itu beliau bersabda: "Ini adalah manusia. Ini adalah ajalnya yang mengelilinginya (atau: yang telah mengepungnya). Adapun garis yang keluar itu adalah angan-angannya. Sedangkan garis-garis kecil ini adalah berbagai gangguan dan cobaan. Jika yang satu luput darinya, maka yang lain akan mengenainya. Jika yang lain luput darinya, maka yang lain lagi akan mengenainya."



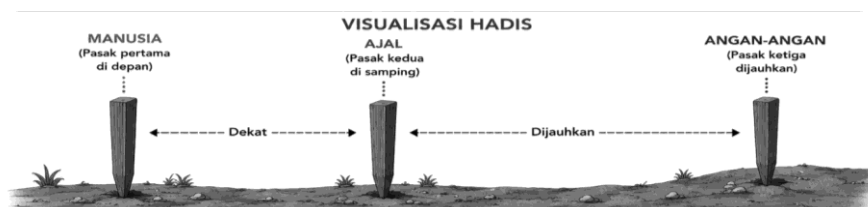
Gambar 1. Ilustrasi Visual Nabi tentang Manusia, Ajal, dan Angan-Angannya Versi Riwayat Ibn Mas'ud

Hadis tersebut dinilai sahih dan diriwayatkan oleh al-Bukhārī No. 6417, al-Dārimī No. 2771, Ibn Mājah No. 4231, dan al-Tirmizī No. 2454. Matan yang digunakan dalam penelitian ini adalah versi riwayat al-Bukhārī.

Ilustrasi lain disampaikan Nabi Saw. melalui riwayat Abū Sa'īd al-Khudrī. Jika hadis sebelumnya menggunakan gambaran garis, pada riwayat ini Nabi Saw. menggambarkan hubungan antara manusia, ajal, dan angan-angan melalui pasak yang ditancapkan pada jarak berbeda.

أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ غَرَزَ بَيْنَ يَدَيْهِ غَرَزًا، ثُمَّ غَرَزَ إِلَى جَنْبِهِ آخَرَ، ثُمَّ غَرَزَ الثَّلَاثَ فَأَبْعَدَهُ، ثُمَّ قَالَ: "هَلْ تَدْرُونَ مَا هَذَا؟" قَالُوا: اللَّهُ وَرَسُولُهُ أَعْلَمُ، قَالَ: "هَذَا الْإِنْسَانُ، وَهَذَا أَجَلُهُ، وَهَذَا أَمَلُهُ يَتَعَاطَى الْأَمَلَ، وَالْأَجَلَ يَخْتَلِجُهُ دُونَ ذَلِكَ"

Nabi Saw. menancapkan sebuah pasak di hadapannya, kemudian menancapkan pasak lain di sampingnya, lalu menancapkan pasak ketiga yang letaknya lebih jauh. Setelah itu beliau bersabda: "Tahukah kalian apa ini?" Para sahabat menjawab, "Allah dan Rasul-Nya lebih mengetahui." Beliau bersabda: "Ini adalah manusia, ini adalah ajalnya, dan ini adalah angan-angannya. Ia terus mengejar angan-angannya, sementara ajal datang menyambarnya sebelum ia mencapainya."



Gambar 2. Ilustrasi Visual Nabi tentang Manusia, Ajal, dan Angan-Angannya Versi Riwayat Abū Sa'īd al-Khudrī

Hadis kedua diriwayatkan oleh Ahmad No. 11132 dan Ibn Abī al-Dunyā No. 10. Hadis ini dinilai sahih; al-Haiṣamī menyatakan bahwa para perawinya merupakan perawi *al-ṣaḥīḥ*, kecuali 'Alī al-Rifā'ī. Meskipun demikian, 'Alī termasuk perawi yang *ṣiḡah* (al-Haiṣamī, 1994, hlm. 10:255).

Kedua hadis tersebut menunjukkan bahwa inti *ṭūl al-amal* terletak pada ketidaksesuaian antara keterbatasan umur manusia dan angan-angannya yang terus memanjang ke masa depan (al-Mubārakfūrī, t.t., hlm. 7:128). Dalam penjelasan al-'Aynī, garis atau pasak yang dekat melambangkan ajal yang selalu mengiringi manusia, sedangkan garis atau pasak yang jauh melambangkan harapan, rencana, dan ambisi yang terus berkembang (al-'Aynī, t.t., hlm. 23:35). Menurut al-Mullā 'Alī al-Qārī, yang dimaksud dengan *ṭūl al-amal* bukan sekadar memiliki harapan, melainkan terlalu larut dalam urusan dunia sehingga lalai mempersiapkan diri menghadapi kematian (al-Qārī, 2002, hlm. 8:3296). Persoalannya bukan terletak pada keberadaan cita-cita, tetapi pada asumsi bahwa waktu masih panjang dan kesempatan untuk bertindak akan selalu tersedia.

Ibn Baṭṭāl menjelaskan bahwa ilustrasi tersebut merupakan peringatan Nabi Saw. agar manusia memendekkan angan-angan dan senantiasa menyadari kedekatan ajal. Manusia tidak hanya hidup dalam batas umur yang tidak diketahui, tetapi juga menghadapi berbagai gangguan dan peristiwa tidak terduga yang dapat menggagalkan rencananya kapan saja (Ibn Baṭṭāl, 2003, hlm. 10:150). Dari perspektif syarah hadis, *ṭūl al-amal* dapat dipahami sebagai cara pandang yang membuat seseorang merasa memiliki masa depan yang panjang dan pasti sehingga cenderung menunda tindakan yang seharusnya segera dilakukan. Dalam konteks ini, *ṭūl al-amal* bukan sekadar harapan terhadap masa depan, melainkan ilusi mengenai ketersediaan waktu yang mendorong kelalaian, penundaan, dan rendahnya kesadaran terhadap keterbatasan hidup manusia.

Kondisi tersebut kemudian memperoleh konsekuensi moral yang lebih jelas dalam hadis lain. Rasulullah Saw. bersabda:

إِنَّ أَخَوْفَ مَا أَتَخَوَّفُ عَلَى أُمَّتِي الْهَوَى، وَطُولُ الْأَمَلِ، فَأَمَّا الْهَوَى فَيَصُدُّ عَنِ الْحَقِّ، وَأَمَّا طُولُ الْأَمَلِ فَيُنْسِي الْآخِرَةَ

"Sesungguhnya dua hal yang paling aku khawatirkan atas umatku adalah (mengikuti) hawa nafsu dan panjang angan-angan. Adapun mengikuti hawa nafsu, maka hal itu akan memalingkan seseorang dari kebenaran. Sedangkan panjang angan-angan, maka hal itu akan membuat lupa kepada akhirat."

Hadis tersebut diriwayatkan sebagai sabda Nabi Saw. oleh al-Baihaqī dalam *Syū'ab al-Īmān* No. 10132, Ibn Abī al-Dunyā No. 4, dan al-Muttaqī al-Hindī dalam *Kanz al-'Ummāl* No. 44167 dengan redaksi "membuat cinta dunia" alih-alih redaksi "membuat lupa kepada akhirat" (al-Hindī, 1981, hlm. 16:137). Sementara itu, mayoritas sumber meriwayatkannya sebagai perkataan 'Alī bin Abī Tālib dengan redaksi yang beragam, tetapi tetap memiliki kesamaan makna. Meskipun sanadnya bermasalah (al-Ḥaddād, 1987, hlm. 6:2480), hadis tersebut diriwayatkan oleh sejumlah ulama sehingga membentuk kesatuan makna secara akumulatif.

Berdasarkan penjelasan syarah hadis, *ṭūl al-amal* tidak hanya berarti panjang angan-angan, tetapi juga cara pandang yang membuat seseorang merasa masih memiliki waktu panjang sehingga menunda amal, taubat, dan berbagai kewajiban yang seharusnya segera dilakukan (al-'Asqalānī, 1379, hlm. 11:237). Akibatnya, kesadaran terhadap kematian, hisab, dan kehidupan akhirat semakin melemah (*yunsī al-ākhirah*) karena perhatian lebih banyak tercurah pada rencana dan kepentingan duniawi (al-Qārī, 2002, hlm. 8:3264). Al-'Asqalānī menjelaskan bahwa dari *ṭūl al-amal* lahir berbagai dampak negatif, seperti kemalasan dalam ketaatan, penundaan taubat, kecenderungan mengejar dunia, melupakan akhirat, dan kerasnya hati (al-'Asqalānī, 1379, hlm. 11:237). Sejalan dengan itu, al-Qurṭubī sebagaimana dinukil dalam *al-Kaukab al-Wahhāj* menegaskan bahwa merasa nyaman dengan panjangnya kehidupan dunia dapat menumbuhkan sikap rakus dan menyebabkan hati menjadi keras sehingga tidak lagi mudah tersentuh oleh nasihat, peringatan, atau zikir kepada Allah (al-Harārī, 2009, hlm. 12:174).

Dengan demikian, hubungan antara *ṭūl al-amal*, kecintaan terhadap dunia, dan kelalaian terhadap akhirat dapat dipahami sebagai suatu rangkaian psikologis. Ketika seseorang meyakini bahwa masa depan masih panjang, keterikatanannya terhadap tujuan-tujuan duniawi semakin kuat dan kesadarannya untuk segera mempersiapkan diri menghadapi kehidupan akhirat semakin melemah. Pada titik inilah konsep *ṭūl al-amal* memiliki relevansi dengan persoalan prokrastinasi, karena keyakinan tentang ketersediaan waktu yang panjang dapat menciptakan kondisi yang memungkinkan seseorang menunda tindakan yang sebenarnya penting.

Hadis riwayat al-Bukhārī No. 6420 juga memberikan penguatan terhadap karakter tersebut (al-Bukhārī, 1422, hlm. 8:89):

لَا يَزَالُ قَلْبُ الْكَبِيرِ شَابًّا فِي اثْنَتَيْنِ: حُبِّ الدُّنْيَا وَطُولِ الْأَمَلِ

“Hati orang tua tetap muda dalam dua perkara: cinta dunia dan panjang angan-angan”.

Hadis ini menggambarkan *ṭūl al-amal* sebagai salah satu kecenderungan yang mendasar dalam diri manusia. Meskipun usia terus bertambah dan seseorang semakin dekat dengan kematian, keinginan untuk menikmati kehidupan, memperbanyak harta, dan merencanakan masa depan dapat tetap kuat seolah-olah ia masih memiliki waktu yang panjang. Karena itu, *ṭūl al-amal* tidak sekadar merupakan perilaku sesaat, tetapi dapat menjadi disposisi psikologis yang terus melekat dalam diri manusia.

Al-‘Asqalānī menjelaskan bahwa keberadaan harapan pada dasarnya diperlukan agar manusia dapat menjalani kehidupan dan melakukan berbagai aktivitas. Namun, harapan menjadi tercela ketika berkembang tanpa batas hingga membuat seseorang lalai mempersiapkan akhirat (al-‘Asqalānī, 1379, hlm. 11:237). Oleh karena itu, para ulama menempatkan *qaṣr al-amal* atau memendekkan angan-angan sebagai salah satu kunci kesiapan menghadapi akhirat, sedangkan *ḥubb al-dunyā* dan *ṭūl al-amal* dipandang sebagai akar berbagai keburukan (A. bin M. bin ‘Alī bin Ḥajar al-Haitamī, 2008, hlm. 616). Dengan demikian, semakin seseorang memandang masa depannya masih panjang, semakin besar pula risiko keterikatan pada urusan dunia dan kecenderungan menunda hal-hal yang seharusnya segera dipersiapkan.

Dimensi Struktural *Ṭūl al-Amal*: Analisis Tiga Dimensi

Berdasarkan pembacaan terhadap empat hadis utama dan sintesis berbagai syarah klasik, penelitian ini mengidentifikasi tiga dimensi pokok dalam konstruksi *ṭūl al-amal*. Ketiganya tidak berdiri secara terpisah, tetapi membentuk rangkaian yang bergerak dari persepsi, orientasi afektif, hingga perilaku. Struktur tersebut memperlihatkan bahwa *ṭūl al-amal* memiliki karakter yang lebih kompleks daripada sekadar “angan-angan panjang”.

A. Dimensi Pertama: Kognitif (Distorsi Persepsi terhadap Masa Depan)

Akar utama *ṭūl al-amal* terletak pada cara seseorang memandang masa depan. Individu memiliki keyakinan tersirat bahwa ia masih memiliki waktu panjang untuk hidup dan mewujudkan berbagai rencana yang diinginkannya (Lang & Carstensen, 2002). Para ulama, khususnya Ibn Ḥajar al-Haitamī, menjelaskan keadaan ini sebagai *al-ghaflah ‘an al-mawt* atau kelalaian terhadap kematian, yaitu melemahnya kesadaran bahwa umur manusia terbatas dan kematian dapat datang kapan saja (A. bin Ḥajar al-Haitamī, 2020, hlm. 226). Dimensi ini menjadi dasar munculnya dimensi berikutnya. Ketika seseorang meyakini bahwa waktu masih panjang, ia akan bertindak seolah-olah kesempatan untuk melakukan sesuatu selalu tersedia.

B. Dimensi Kedua: Afektif (Keterikatan yang Semakin Kuat terhadap Dunia)

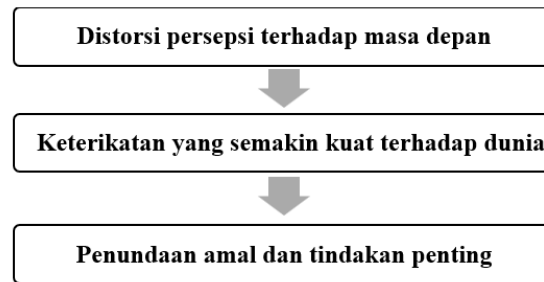
Ketika persepsi mengenai panjangnya masa depan terbentuk, muncul kecenderungan untuk semakin terikat pada pencapaian duniawi (Kooij *et al.*, 2018). Hal tersebut sejalan dengan

hadis yang menghubungkan panjang angan-angan dengan kecintaan terhadap dunia (al-Hindī, 1981, hlm. 16:137). Dalam kondisi ini, ambisi dan harapan terus berkembang, perhatian terhadap keuntungan dunia menjadi semakin dominan, dan keterikatan emosional terhadap pencapaian duniawi semakin kuat (Wu *et al.*, 2025). Dimensi afektif menjadi penghubung antara cara berpikir seseorang pada dimensi kognitif dan perilakunya pada dimensi berikutnya.

C. Dimensi Ketiga: Psikomotorik (Penundaan Amal dan Tindakan Spiritual)

Perpaduan antara persepsi masa depan yang masih panjang dan keterikatan terhadap dunia pada akhirnya dapat melahirkan perilaku penundaan. Hal ini sejalan dengan penjelasan al-‘Asqalānī bahwa *ṭūl al-amal* melahirkan kemalasan dalam ketaatan dan penundaan taubat karena seseorang melupakan akhirat serta merasa masih memiliki waktu yang cukup (al-‘Asqalānī, 1379, hlm. 11:237). Dalam konteks yang lebih luas, kecenderungan tersebut dapat berhubungan dengan penundaan berbagai tindakan penting yang menuntut usaha, pengorbanan, atau ketidaknyamanan untuk memperoleh manfaat jangka panjang (Le Bouc & Pessiglione, 2022).

Ketiga dimensi tersebut dapat digambarkan sebagai suatu rangkaian:



Gambar 3. Hirarki Dimensi *Ṭūl al-Amal*

Rangkaian tersebut menunjukkan bahwa *ṭūl al-amal* dimulai dari cara seseorang memandang masa depan, kemudian memengaruhi orientasi dan keinginannya, lalu tercermin dalam perilaku sehari-hari. Pemahaman ini sejalan dengan penjelasan para ulama klasik yang menempatkan *al-ghaflah* ‘*an al-mawt*’ sebagai akar utama *ṭūl al-amal* (al-Bassām, 2003, hlm. 3:134). Ketika kesadaran terhadap keterbatasan umur dan kepastian kematian melemah, seseorang lebih mudah terjebak dalam angan-angan panjang, semakin terikat pada dunia, dan akhirnya menunda berbagai amal yang seharusnya segera dilakukan. Sebaliknya, ketika kesadaran terhadap kematian dan keterbatasan hidup kembali hadir, distorsi terhadap persepsi masa depan dapat berkurang. Keterikatan berlebihan terhadap dunia juga dapat melemah sehingga kecenderungan menunda tindakan yang bernilai jangka panjang ikut berkurang.

Berdasarkan analisis tersebut, *ṭūl al-amal* dapat didefinisikan sebagai suatu kondisi psikologis yang ditandai oleh empat karakter utama, yaitu: (1) persepsi bahwa masa depan masih panjang dan tersedia secara berkelanjutan; (2) melemahnya kesadaran terhadap keterbatasan waktu hidup; (3) keterikatan emosional terhadap tujuan-tujuan duniawi; dan (4) kecenderungan menunda tindakan yang bernilai jangka panjang, khususnya tindakan moral dan spiritual. Konstruksi ini memperlihatkan bahwa *ṭūl al-amal* dalam hadis dapat ditempatkan sebagai akar moral-psikologis prokrastinasi, karena penundaan lahir dari asumsi bahwa masih terdapat waktu yang cukup di masa depan untuk mengerjakan sesuatu yang sebenarnya penting dilakukan pada saat ini.

Dialog Konseptual *ṭūl al-amal* dan Teori Psikologi Prokrastinasi

A. *Future Time Perspective*

Konsep *Future Time Perspective* (FTP) dalam psikologi menjelaskan bagaimana orientasi seseorang terhadap masa depan memengaruhi cara berpikir dan bertindak. Individu yang memiliki orientasi masa depan umumnya lebih mampu menunda kesenangan sesaat demi tujuan jangka panjang (Zimbardo & Boyd, 2008). Dalam hal ini, *ṭūl al-amal* memiliki kesamaan dengan FTP karena keduanya berkaitan dengan cara seseorang memandang masa depan. Perbedaannya, *ṭūl al-amal* bukan sekadar orientasi terhadap masa depan, tetapi orientasi yang berlebihan. Seseorang memandang masa depan seolah-olah masih sangat panjang dan kesempatan untuk bertindak akan selalu tersedia. Akibatnya, amal, taubat, dan berbagai bentuk perbaikan diri dapat terus ditunda karena dianggap masih dapat dilakukan di kemudian hari (al-Lahjī, 2005, hlm. 2:379).

Meskipun memiliki kemiripan struktural, *ṭūl al-amal* mencakup dimensi yang lebih luas daripada FTP. Dalam psikologi modern, FTP umumnya dipahami sebagai aspek kognitif dan motivasional yang dipengaruhi oleh kepribadian, pengalaman hidup, dan lingkungan. Fokus utamanya adalah bagaimana seseorang mengelola waktu dan tujuan hidup (Zhang *et al.*, 2024). Sementara itu, dalam perspektif hadis, *ṭūl al-amal* juga berkaitan dengan kesadaran terhadap keterbatasan hidup manusia (al-Salmān, 1424, hlm. 3:111). Hadis tidak hanya memberikan penjelasan mengenai penundaan perilaku, tetapi juga menawarkan kerangka korektif melalui penguatan kesadaran terhadap kematian. Kesadaran tersebut dapat mengoreksi ilusi bahwa masa depan masih panjang sehingga seseorang terdorong untuk menata prioritas dan segera melakukan tindakan yang bernilai bagi kehidupan dunia maupun akhirat.

B. *Temporal Motivation Theory*

Temporal Motivation Theory (TMT) yang dikembangkan oleh Piers Steel menjelaskan bahwa motivasi seseorang untuk melakukan suatu tindakan dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, yaitu harapan bahwa usaha akan berhasil (*expectancy*), nilai hasil yang ingin dicapai (*value*), kecenderungan menunda atau impulsivitas (*impulsiveness*), dan jarak waktu menuju hasil (*delay*) (Steel & König, 2006a). Secara umum, teori ini menunjukkan bahwa semakin jauh jarak waktu antara tindakan dan hasilnya, semakin rendah motivasi seseorang untuk bertindak (Siaputra, 2010). Kondisi tersebut terjadi karena manusia cenderung memberikan nilai lebih rendah terhadap hasil yang berada di masa depan dibandingkan hasil yang dapat diperoleh secara segera.

Dalam konteks *ṭūl al-amal*, persoalan utamanya terletak pada persepsi yang keliru terhadap “jarak waktu” tersebut. Seseorang yang merasa masa depannya masih sangat panjang akan memandang tindakan spiritual seperti taubat atau persiapan akhirat sebagai sesuatu yang masih jauh, meskipun secara objektif waktu tersebut tidak dapat dipastikan (al-Malībārī, t.t., hlm. 16). Akibatnya, meskipun ia memahami bahwa taubat memiliki nilai penting, motivasi untuk segera melakukannya tetap rendah karena merasa masih memiliki banyak waktu. Dalam kerangka TMT, persepsi terhadap jarak waktu menjadi salah satu penentu rendahnya dorongan untuk bertindak saat ini.

Hadis memberikan koreksi yang lebih mendasar melalui kesadaran terhadap keterbatasan umur dan ketidakpastian waktu kematian. Kesadaran tersebut mengubah cara seseorang memandang “jarak waktu”, karena masa depan tidak lagi dianggap panjang dan pasti, tetapi terbatas dan tidak terjamin (Aṭṭār, 1998, hlm. 173). Dengan demikian, pengingat terhadap kematian dapat dipahami sebagai mekanisme yang berpotensi mengubah struktur

motivasi, bukan hanya dengan meningkatkan kesadaran, tetapi juga dengan memperpendek persepsi psikologis terhadap jarak antara kondisi saat ini dan tindakan yang perlu dilakukan.

C. *Self-Regulation Failure* dan Kegagalan Regulasi Diri dalam *Ṭūl al-Amal*

Teori *self-regulation failure* yang dikembangkan oleh Baumeister dan Heatherton menjelaskan bahwa kegagalan seseorang dalam mengendalikan perilaku terjadi ketika tiga aspek utama tidak berjalan dengan baik, yaitu standar tindakan (*standard*), pemantauan diri (*monitoring*), dan kekuatan kontrol serta motivasi diri (*strength*) (Baumeister & Heatherton, 1996). Dalam konteks ini, prokrastinasi dapat dipahami sebagai manifestasi kegagalan regulasi diri ketika individu mengetahui tindakan yang seharusnya dilakukan, tetapi tidak segera merealisasikannya.

Dalam perspektif *ṭūl al-amal*, ketiga aspek tersebut dapat mengalami pelemahan secara bersamaan. Pertama, standar perilaku yang seharusnya berorientasi pada amal saleh dan persiapan akhirat menjadi kurang dominan karena keterikatan terhadap dunia semakin kuat. Kedua, kemampuan memantau diri melemah karena kesadaran terhadap kematian dan keterbatasan umur berkurang, sehingga individu tidak lagi secara aktif mengevaluasi kesesuaian tindakannya dengan tujuan jangka panjang. Ketiga, kekuatan untuk segera bertindak menurun karena muncul keyakinan bahwa waktu masih panjang sehingga tidak terdapat dorongan mendesak untuk melakukan perubahan pada saat ini. Dengan demikian, *ṭūl al-amal* dapat dipahami sebagai kondisi yang berpotensi melemahkan mekanisme regulasi diri melalui distorsi persepsi terhadap waktu dan masa depan.

Jalur Psikologis *Ṭūl al-Amal* Menuju Prokrastinasi

Analisis terhadap tiga teori psikologi menunjukkan bahwa *ṭūl al-amal* bekerja melalui beberapa mekanisme yang saling berhubungan dan pada akhirnya dapat mendorong prokrastinasi.

Tabel 1. Mekanisme Psikologis *Ṭūl al-Amal* dalam Mendorong Prokrastinasi

Teori Psikologi	Mekanisme	Cara <i>Ṭūl al-Amal</i> Bekerja
<i>Future Time Perspective</i>	Distorsi orientasi masa depan	Individu merasa masa depan masih sangat panjang sehingga rasa urgensi untuk bertindak menjadi lemah.
<i>Temporal Motivation Theory</i>	Persepsi jarak waktu meningkat	Jarak waktu sebelum hasil terasa lebih jauh sehingga motivasi untuk bertindak saat ini menurun meskipun tujuan memiliki nilai yang tinggi.
<i>Self-Regulation Failure</i>	Kegagalan regulasi diri	Kemampuan menetapkan standar, memantau diri, dan mengontrol tindakan melemah karena terjadi distorsi terhadap pemahaman waktu dan masa depan.

Ketiga mekanisme tersebut saling memperkuat. Distorsi terhadap masa depan membuat individu memandang konsekuensi tindakan sebagai sesuatu yang masih jauh. Persepsi tersebut kemudian menurunkan urgensi dan motivasi untuk bertindak. Pada saat yang sama, keterikatan terhadap aktivitas duniawi yang memberikan kepuasan lebih segera dapat mengalihkan perhatian dari tujuan jangka panjang. Ketika proses tersebut berlangsung secara berulang,

kemampuan regulasi diri semakin lemah dan penundaan menjadi pola perilaku yang lebih menetap.

Temuan ini memperlihatkan bahwa hubungan antara *ṭūl al-amal* dan prokrastinasi tidak harus dipahami sebagai hubungan langsung yang sederhana. *ṭūl al-amal* lebih tepat ditempatkan sebagai konstruksi antecedent yang memengaruhi persepsi waktu, orientasi afektif, dan regulasi diri. Ketiga mekanisme tersebut kemudian menjadi jalur yang memungkinkan munculnya perilaku prokrastinasi. Posisi ini menjadi penting karena memperluas pemahaman terhadap prokrastinasi dari sekadar persoalan manajemen waktu menjadi persoalan mengenai bagaimana seseorang memaknai waktu, masa depan, keterbatasan hidup, dan tujuan yang hendak dicapai.

Model Integratif: *ṭūl al-Amal* sebagai Faktor Psikologis Prokrastinasi

Berdasarkan analisis hadis, syarah klasik, dan teori psikologi, penelitian ini mengajukan model integratif yang menempatkan *ṭūl al-amal*, yaitu ilusi mengenai masa depan yang panjang dan seolah-olah tidak terbatas, sebagai faktor psikologis yang dapat mendorong prokrastinasi melalui dua jalur utama: jalur temporal-kognitif dan jalur afektif-motivasional. Kedua jalur tersebut pada akhirnya menurunkan urgensi bertindak sehingga meningkatkan kecenderungan melakukan penundaan.

A. Jalur Temporal-Kognitif

Jalur ini bekerja melalui distorsi cara individu memahami waktu. *ṭūl al-amal* membuat seseorang merasa masa depan masih panjang sehingga kesadaran terhadap keterbatasan hidup berkurang. Kondisi tersebut dapat diperkuat oleh bias optimisme, yaitu keyakinan bahwa kesempatan untuk bertindak akan selalu tersedia, serta kecenderungan menunda karena konsekuensi tindakan di masa depan dipersepsikan masih jauh dan tidak mendesak (Huang *et al.*, 2025).

B. Jalur Afektif-Motivasional.

Jalur ini bekerja melalui perubahan orientasi emosional dan motivasi. Keyakinan bahwa masa depan masih panjang memberikan ruang psikologis untuk menunda karena individu merasa tidak perlu segera bertindak (Kashiwakura & Hiraki, 2024). Pada saat yang sama, perhatian emosional dapat bergeser kepada aktivitas yang memberikan kepuasan langsung (Ma & Zhang, 2023). Dalam proses ini, muncul *ḥubb al-dunyā* berupa keterikatan emosional terhadap hal-hal duniawi yang memberikan imbalan segera. Akibatnya, tujuan spiritual atau tujuan jangka panjang menjadi kurang menarik secara emosional dibandingkan hasil yang bersifat instan.

Mekanisme tersebut memiliki kesesuaian dengan temuan bahwa prokrastinasi dapat berfungsi sebagai strategi regulasi emosi jangka pendek. Individu menghindari tugas yang menimbulkan ketidaknyamanan dengan beralih kepada aktivitas yang lebih menyenangkan (Sirois & Pychyl, 2013). Dalam konstruksi *ṭūl al-amal*, kecenderungan tersebut memperoleh justifikasi psikologis melalui keyakinan bahwa “masih ada waktu nanti”. Dengan demikian, *ṭūl al-amal* tidak hanya berhubungan dengan persepsi temporal, tetapi juga menyediakan kondisi kognitif dan afektif yang memungkinkan perilaku penundaan dipertahankan.

Faktor yang Dapat Melemahkan Pengaruh *ṭūl al-Amal*

Pertama, *mortality awareness* atau kesadaran terhadap kematian dapat menjadi faktor penting yang melemahkan pengaruh *ṭūl al-amal*. Kesadaran bahwa kematian tidak pasti dan dapat datang kapan saja secara langsung menantang ilusi bahwa manusia selalu memiliki waktu panjang untuk melakukan sesuatu (Ibn al-Mulaqqin, 2009, hlm. 2:400). Dalam kerangka

penelitian ini, *mortality awareness* tidak ditempatkan sebagai dorongan untuk membangun ketakutan, tetapi sebagai mekanisme korektif terhadap distorsi persepsi waktu.

Kedua, *self-efficacy* dapat membantu individu tetap bertindak meskipun waktu dipersepsikan terbatas karena adanya keyakinan terhadap kemampuan diri (Wäschle *et al.*, 2014). Ketiga, *religious commitment* dapat memberikan dorongan intrinsik yang lebih kuat untuk tetap berorientasi pada tujuan spiritual (al-Munāwī, 1356, hlm. 4:229). Keempat, *social support* dan *accountability* dapat menciptakan dorongan eksternal yang meningkatkan rasa urgensi dan membantu mengimbangi distorsi persepsi waktu yang bersifat individual (Park, 2021).

Keempat faktor tersebut menunjukkan bahwa model *ṭūl al-amal* tidak bersifat deterministik. Artinya, keberadaan kecenderungan memandang masa depan secara berlebihan tidak secara otomatis menghasilkan prokrastinasi. Pengaruhnya dapat diperlemah melalui kesadaran terhadap kematian, keyakinan terhadap kemampuan diri, komitmen keagamaan, serta dukungan dan akuntabilitas sosial. Temuan konseptual ini sekaligus membuka ruang bagi pengembangan model empiris pada penelitian berikutnya.

Kontribusi Teoretis

Kontribusi utama penelitian ini terletak pada perluasan pemahaman mengenai prokrastinasi melalui integrasi dimensi eksistensial dan spiritual Islam. Selama ini, prokrastinasi banyak dijelaskan melalui kegagalan regulasi diri, rendahnya motivasi, orientasi waktu, dan kesulitan mengelola emosi. Penelitian ini menunjukkan bahwa konstruksi *ṭūl al-amal* menawarkan dimensi tambahan berupa cara individu memaknai keterbatasan hidup dan masa depan.

Dalam kerangka tersebut, prokrastinasi tidak semata-mata diposisikan sebagai persoalan “kapan seseorang mengerjakan sesuatu”, tetapi juga “bagaimana seseorang memahami waktu yang dimilikinya”. Perbedaan tersebut penting. Manajemen waktu berangkat dari asumsi bahwa waktu tersedia dan perlu dikelola, sedangkan konsep *ṭūl al-amal* mempertanyakan asumsi mengenai kepastian ketersediaan waktu itu sendiri. Seseorang dapat memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik, tetapi tetap menunda tindakan penting apabila memiliki keyakinan bahwa kesempatan untuk melakukannya akan selalu tersedia.

Kontribusi lainnya adalah penempatan *mortality awareness* sebagai titik intervensi konseptual. Kesadaran terhadap keterbatasan hidup berpotensi mengubah persepsi mengenai masa depan, meningkatkan urgensi bertindak, dan mengarahkan kembali perhatian kepada tujuan yang memiliki nilai jangka panjang. Dengan demikian, penelitian ini tidak sekadar memperkenalkan konsep keislaman ke dalam diskursus psikologi, tetapi berupaya menunjukkan titik temu mekanistik antara hadis dan teori psikologi modern.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *ṭūl al-amal* dalam hadis dapat dipahami lebih luas daripada sekadar panjang angan-angan atau kecenderungan mencintai kehidupan dunia. Berdasarkan analisis hadis dan syarah ulama, *ṭūl al-amal* merupakan kondisi yang ditandai oleh persepsi bahwa masa depan masih panjang, melemahnya kesadaran terhadap keterbatasan hidup, meningkatnya keterikatan terhadap tujuan-tujuan duniawi, serta kecenderungan menunda tindakan yang bernilai jangka panjang. Rekonstruksi tersebut memperlihatkan tiga dimensi yang saling berkaitan, yaitu dimensi kognitif berupa distorsi persepsi terhadap masa depan, dimensi afektif berupa keterikatan terhadap dunia, dan dimensi psikomotorik berupa penundaan tindakan moral dan spiritual. Struktur ini memberikan dasar konseptual untuk

menempatkan *ṭūl al-amal* sebagai konstruksi moral-psikologis yang relevan dengan persoalan prokrastinasi.

Dialog antara konsep *ṭūl al-amal* dan teori *Future Time Perspective*, *Temporal Motivation Theory*, serta *Self-Regulation Failure* menunjukkan adanya titik temu pada mekanisme persepsi waktu, motivasi, dan pengendalian diri. Penelitian ini mengusulkan bahwa *ṭūl al-amal* dapat berfungsi sebagai faktor *antecedent* yang mendorong prokrastinasi melalui dua jalur utama, yaitu jalur temporal-kognitif dan jalur afektif-motivasional. Jalur pertama bekerja melalui persepsi bahwa waktu dan kesempatan masih tersedia secara panjang, sedangkan jalur kedua berlangsung melalui keterikatan terhadap kepuasan duniawi dan melemahnya urgensi untuk mencapai tujuan jangka panjang. Temuan konseptual ini memperluas pemahaman mengenai prokrastinasi dari persoalan regulasi diri dan manajemen waktu menuju persoalan yang juga berkaitan dengan makna waktu, keterbatasan hidup, orientasi kehidupan, dan kesadaran terhadap kematian.

Kontribusi utama penelitian ini terletak pada upaya mengintegrasikan *fiqh al-ḥadīs* dan psikologi modern dalam membangun model konseptual mengenai akar moral-psikologis prokrastinasi. *Mortality awareness* ditempatkan sebagai salah satu titik penting yang berpotensi melemahkan pengaruh *ṭūl al-amal*, yang dapat diperkuat melalui *self-efficacy*, *religious commitment*, *social support*, dan *accountability*. Secara praktis, temuan ini membuka peluang pengembangan pendekatan pencegahan prokrastinasi yang menggabungkan strategi psikologis dengan refleksi eksistensial dan spiritual Islam. Penelitian selanjutnya perlu menguji model ini secara empiris untuk mengetahui hubungan antarvariabel, mengembangkan instrumen pengukuran *ṭūl al-amal*, serta menguji efektivitas intervensi berbasis kesadaran terhadap keterbatasan hidup dalam mengurangi perilaku prokrastinasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aalbers, G., McNally, R. J., Heeren, A., de Wit, S., & Fried, E. I. (2019). Social Media and Depression Symptoms: A Network Perspective. *Journal of Experimental Psychology: General*, 148(8), 1454–1462. <https://doi.org/10.1037/xge0000528>
- al-'Aynī, M. bin A. bin M. bin A. bin Ḥusayn al-Ḥanafī. (n.d.). *Umdat al-Qārī Syarḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī. Dār Ihya' al-Turās al-'Arabī*.
- al-Baihaqī, A. bin al-Ḥusayn bin 'Alī bin M. (2003). *Syu'ab al-Īmān*. Maktabah al-Rusyd li al-Nasyr wa al-Tauzī'.
- al-Bassām, 'Abdullāh bin 'Abd al-Raḥmān bin Ṣāliḥ al-Tamīmī. (2003). *Tauḍīḥ al-Aḥkām min Bulūg al-Marām*. Maktabah al-Asadī.
- al-Bukhārī, M. bin I. (1422). *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Dār Ṭawq al-Najāh.
- al-Dārimī, A. M. 'Abdullāh bin 'Abd al-R. bin al-F. bin B. bin 'Abd al-Ṣamad. (2000). *Sunan al-Dārimī*. Dār al-Mugnī li al-Nasyr wa al-Tauzī'.
- al-Ḥaddād, A. 'Abdillāh M. bin M. (1987). *Takhrij Aḥādīs Ihya' 'Ulūm al-Dīn*. Dār al-Āṣimah li al-Nasyr.
- al-Haiṣamī, A. al-Ḥasan N. al-D. 'Alī bin A. B. bin S. (1994). *Majma' al-Zawā'id wa Manba' al-Fawā'id*. Maktabah al-Qudsī.
- al-Haitamī, A. bin Ḥajar. (2020). *Al-Fatāwā al-Ḥadīsiyyah*. Markaz Jailānī.
- al-Haitamī, A. bin M. bin 'Alī bin Ḥajar. (2008). *Al-Fatḥ al-Mubīn bi Syarḥ al-Arba'in*. Dār al-Minhāj.
- al-Hararī, M. al-A. bin 'Abdillāh al-Uramī. (2009). *Al-Kaukab al-Wahhāj Syarḥ Ṣaḥīḥ Muslim*. Dār al-Minhāj.

- al-Hindī, 'Alā' al-Dīn 'Alī bin Ḥusām al-Dīn Ibn Qāḍī Khān. (1981). *Kanz al-'Ummāl fī Sunan al-Aqwāl wa al-Af'āl*. Mu'assasah al-Risālah.
- al-Laḥjī, 'Abdullāh bin Sa'īd bin Muḥammad 'Abbādī. (2005). *Muntahā al-Su'ul 'alā Wasā'il al-Wuṣūl ilā Syamā'il al-Rasūl Ṣallallāhu 'Alayhi wa 'Ālihi wa Sallam*. Dār al-Minhāj.
- al-Malībārī, Z. al-D. bin 'Abd al-'Azīz bin Z. al-Dīn. (n.d.). *Al-Isti'dād li al-Maut wa Su'āl al-Qabr*. Dār Ibn Khaldūn.
- al-Mubārakfūrī, A. al-'Ulā M. 'Abd al-R. bin 'Abd al-Raḥīm. (n.d.). *Tuḥfah al-Aḥwazī bi Syarḥ Jāmi' al-Tirmizī*. Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- al-Munāwī, M. 'Abd al-R. bin T. al-'Ārifīn. (1356). *Fayḍ al-Qadīr Syarḥ al-Jāmi' al-Ṣaghīr*. al-Maktabah al-Tijāriyyah al-Kubrā.
- al-Qārī, al-M. 'Alī bin S. M. al-Harawī. (2002). *Mirqāt al-Mafātīḥ Syarḥ Misyhkāt al-Maṣābīḥ*. Dār al-Fikr.
- al-Salmān, 'Abd al-'Azīz bin Muḥammad bin 'Abd al-Muḥsin. (1424). *Mawārid al-Zam'an li Durūs al-Zamān: Khuṭab wa Ḥikam wa Aḥkām wa Qawā'id wa Mawā'iz wa Ādāb wa Akhlāq Ḥisān*.
- al-Tirmizī, M. bin 'Īsā bin S. bin M. bin al-Ḍaḥḥāk. (1975). *Sunan al-Tirmizī*. Syarikat Maktabah wa Maṭba'ah Muṣṭafā al-Bābī al-Ḥalabī.
- al-'Asqalānī, A. ibn 'Alī ibn M. ibn A. ibn Ḥajar. (1379). *Faṭḥ al-Bārī bi Syarḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Dār al-Ma'rifah.
- 'Aṭṭār, L. 'Abd al-Rasyīd. (1998). *Ārā' Ibn al-Jauzī al-Tarbawīyyah: Dirāsah wa Taḥlīlan wa Taqwīman wa Muqāranah*. Mansyūrāt Amānah li al-Nasyr.
- Baek, D. H. (2024). Applications of the Addition and Subtraction, Multiplication and Division Relationships in Elementary School Mathematics. *Journal of Elementary Mathematics Education in Korea*, 27(2), 187–198.
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-Regulation Failure: An Overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1–15. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701_1
- Bela, A., Thohiroh, S., Efendi, Y. R., & Rahman, S. (2023). Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi: Review Literatur. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 4(1), 37–48. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i1.59>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2023). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches, 5th Edition*. 552.
- Elizondo, K., Valenzuela, R., Pestana, J. V., & Codina, N. (2024). Self-Regulation and Procrastination in College Students: A Tale of Motivation, Strategy, and Perseverance. *Psychology in the Schools*, 61(3), 887–902. <https://doi.org/10.1002/pits.23088>
- Hartati, J., Achadi, W., Syarnubi, S., & Naufa, M. M. (2022). Hubungan Prokrastinasi dan Dukungan Sosial Teman Sebaya pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam FITK UIN Raden Patah Palembang. *Al-Mada: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 5(4), 608–618. <https://doi.org/10.31538/almada.v5i4.2889>
- Huang, D.-I., Chou, T.-H., Huang, C.-C., Chang, Y.-H., Huang, C.-L., Griffiths, M. D., & Potenza, M. N. (2025). Temporal Distortion May Mediate the Association Between Problematic Mobile Gaming and Delay Discounting: An Experimental Study. *Journal of Behavioral Addictions*, 14(4), 1563–1575. <https://doi.org/10.1556/2006.2025.00092>
- Husain, A. R., Wantu, T., & Pautina, M. R. (2023). Perilaku Prokrastinasi Akademik dan Faktor Penyebabnya pada Mahasiswa. *Student Journal of Guidance and Counseling*, 2(2), 145–157. <https://doi.org/10.37411/sjgc.v2i2.1907>
- ibn Abī al-Dunyā, A. B. 'Abdullāh bin M. bin 'Ubaid bin S. bin Q. (1997). *Qaṣr al-Amal*. Dār Ibn Ḥazm.

- Ibn al-Mulaqqin, S. al-D. 'Umar bin 'Alī bin A. (2009). *Ḥadā'iq al-Awliyā'*. Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Ibn Baṭṭāl, A. al-Ḥasan 'Alī bin K. bin 'Abd al-Malik. (2003). *Syarḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī li Ibn Baṭṭāl*. Maktabah al-Rusyd.
- ibn Ḥanbal, A. bin M. (2001). *Musnad al-Imām Aḥmad bin Ḥanbal*. Mu'assasah al-Risālah.
- Ibn Mājah, A. 'Abd A. M. bin Y. al-Qazwīnī. (n.d.). *Sunan Ibn Mājah*. Dār Iḥyā' al-Kutub al-'Arabiyyah.
- Kashiwakura, S., & Hiraki, K. (2024). Future Optimism Group Based on the Chronological Stress View Is Less Likely to Be Severe Procrastinators. *Scientific Reports*, 14(1), 11338. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-61277-y>
- Kooij, D. T. A. M., Kanfer, R., Betts, M., & Rudolph, C. W. (2018). Future Time Perspective: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Applied Psychology*, 103(8), 867–893. <https://doi.org/10.1037/apl0000306>
- Lang, F. R., & Carstensen, L. L. (2002). Time Counts: Future Time Perspective, Goals, and Social Relationships. *Psychology and Aging*, 17(1), 125–139. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.17.1.125>
- Le Bouc, R., & Pessiglione, M. (2022). A Neuro-Computational Account of Procrastination Behavior. *Nature Communications*, 13(1), 5639. <https://doi.org/10.1038/s41467-022-33119-w>
- Li, S., Su, J., Zhao, D., Wang, J., & Wang, G. (2023). Future Time Perspective and Academic Procrastination Among Nursing Students: The Mediating Role of Mindfulness. *Nursing Open*, 10(6), 3737–3743. <https://doi.org/10.1002/nop2.1630>
- Ma, B., & Zhang, Y. (2023). Procrastination and Time Perspective: Evidence from Intertemporal Decision-Making. *Behavioral Sciences*, 13(8), 631. <https://doi.org/10.3390/bs13080631>
- Ma, H., Ma, Q., Ma, Z., & Song, M. (2024). Exploring the Complex Interplay of Procrastination Between Biological, Cognitive, Developmental, Social, and Psychological Factors. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 26, 1054–1057. <https://doi.org/10.54097/0cwzjj22>
- Maḥmūd, A. A. (n.d.). *Hal Anta min Ahl al-Gaflah?* Dār Ibn Khuzaimah.
- Meng, D., Zhao, Y., Guo, J., Xu, H., Zhu, L., Fu, Y., Ma, X., & Mu, L. (2023). The Relationship Between Bedtime Procrastination, Future Time Perspective, and Self-Control. *Current Psychology*, 42(14), 11378–11387. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02419-7>
- Netzer Turgeman, R., & Pollak, Y. (2023). Using the Temporal Motivation Theory to Explain the Relation Between ADHD and Procrastination. *Australian Psychologist*, 58(6), 448–456. <https://doi.org/10.1080/00050067.2023.2218540>
- Park, C. L. (2021). Intrinsic and Extrinsic Religious Motivation: Retrospect and Prospect. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 31(3), 213–222. <https://doi.org/10.1080/10508619.2021.1916241>
- Prayogi, A. (2022). The Discourse of Scientific Approach in the Study of Fiqh al-Hadith: Applications of Hegel's Dialectics. *Nabawi: Journal of Hadith Studies*, 3(1). <https://doi.org/10.55987/njhs.v3i1.66>
- Siaputra, I. B. (2010). Temporal Motivation Theory: Best Theory (Yet) to Explain Procrastination. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 25(3), 206–214. <https://doi.org/10.24123/aipj.v25i3.4308>
- Sirois, F., & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the Priority of Short-Term Mood Regulation: Consequences for Future Self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115–127. <https://doi.org/10.1111/spc3.12011>

- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P., & König, C. (2006a). Integrating Theories of Motivation. *Academy of Management Review*, 31, 889–913. <https://doi.org/10.2307/20159257>
- Steel, P., & König, C. J. (2006b). Integrating Theories of Motivation. *Academy of Management Review*, 31(4), 889–913. <https://doi.org/10.5465/amr.2006.22527462>
- Sugiyono, S. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. In *Alfabeta*. <https://elibrary-dev.nusamandiri.ac.id/readbook/240077/metode-penelitian-kuantitatif-kualitatif-dan-r-d.html>
- Türkcan, N., & Kızıldağ-Şahin, S. (2025). Investigating Academic Procrastination Within the Framework of Temporal Motivation Theory: The Impact of Hopelessness and Academic Resilience. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 12(3), 214–228. <https://doi.org/10.52380/ijcer.2025.12.3.778>
- Wäschle, K., Allgaier, A., Lachner, A., Fink, S., & Nückles, M. (2014). Procrastination and Self-Efficacy: Tracing Vicious and Virtuous Circles in Self-Regulated Learning. *Learning and Instruction*, 29, 103–114. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2013.09.005>
- Wu, X., Yang, L., Lu, M., & Li, J. (2025). Limited Time Perspective Decreases Terminal Materialism. *Asian Journal of Social Psychology*, 28(1), e12678. <https://doi.org/10.1111/ajsp.12678>
- Zhang, J. W., Howell, R. T., Allemand, M., Snell, A. N., Januchowski, J. A., & John, O. P. (2024). Future Time Perspective: Factor Structure, Age Pattern, and Implications for Psychological Well-Being and Life Satisfaction. *Journal of Personality*, 92(2), 636–648. <https://doi.org/10.1111/jopy.12856>
- Zimbardo, P., & Boyd, J. (1999). Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1271–1288. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271>
- Zimbardo, P., & Boyd, J. (2008). *The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life*. Simon and Schuster.