

Penguatan Manajemen Ibadah dan Waktu Buka Puasa bagi Pekerja Fisik di Gontor Putri 2

Ahmad Saifullah¹, Idam Musthofa², Azmi Zarkasyi³, Diya Fauziyah⁴, Difa Rahma Melati⁵, Afidati Hilwa Ibtisamah⁶, Ariqah Aulia Lu'lu Al Jinan⁷
Pendidikan Agama Islam, Tarbiyah, Universitas Darussalam Gontor, Ngawi, Indonesia¹⁻⁷

 Email Korespodensi: auliaariqah@gmail.com

INFO ARTIKEL

Histori Artikel:

Diterima 21-03-2026

Disetujui 31-03-2026

Diterbitkan 02-04-2026

Katakunci:

*Manajemen Ibadah;
Pemberdayaan Pekerja;
Participatory Action
Research (PAR);*

ABSTRAK

Manajemen ibadah dan pengaturan waktu selama Ramadan menjadi tantangan bagi pekerja fisik dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan kerja dan kualitas spiritual. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memperkuat kesadaran dan kemampuan Pekerja Gontor Putri Kampus 2 dalam menjaga konsistensi ibadah wajib, meningkatkan kualitas ibadah saat berpuasa, serta mengatur waktu dzikir dan membaca Al-Qur'an agar tetap selaras dengan aktivitas pekerjaan. Metode yang digunakan adalah Participatory Action Research (PAR) melalui tahapan pemetaan (to look), refleksi (to think), dan pelaksanaan program (to act) berupa kajian manajemen ibadah dan pendampingan spiritual. Evaluasi dilakukan melalui angket responden. Hasil menunjukkan bahwa 90,5% responden memberikan respons positif (skor 4 dan 5). Secara umum, program ini efektif dalam membangun kesadaran bahwa manajemen ibadah dan waktu merupakan bagian penting dari profesionalisme kerja yang bernilai ibadah serta penguatan spiritual di lingkungan kerja.

PENDAHULUAN

Membangun manajemen ibadah yang terstruktur bagi pekerja fisik merupakan kebutuhan fundamental dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan profesional dan tanggung jawab spiritual. (Putri Halimaini, Asnil Aidah Ritonga 2023) Pengaturan waktu ibadah, khususnya pada bulan Ramadan, menjadi bagian penting dalam memastikan bahwa aktivitas kerja yang padat tidak mengurangi kualitas dan konsistensi pelaksanaan shalat wajib, dzikir, serta tilawah Al-Qur'an. (Zulkifli 2019) Manajemen ibadah yang baik bukan sekadar pengaturan jadwal, tetapi merupakan bentuk komitmen ruhiyah dalam menjaga hubungan vertikal kepada Allah SWT di tengah aktivitas fisik yang intens. (Rokhim 2009)

Fenomena pekerja fisik menunjukkan adanya tantangan signifikan dalam mempertahankan fokus dan kekhusyukan ibadah saat tubuh mengalami kelelahan. Tekanan pekerjaan yang bersifat teknis dan menguras tenaga seringkali berdampak pada stabilitas emosi serta kualitas konsentrasi dalam beribadah. Tanpa perencanaan waktu yang matang dan kesadaran spiritual yang kuat, ibadah berpotensi menjadi rutinitas formal tanpa penghayatan makna. Kondisi ini menuntut adanya pendampingan dan penguatan nilai agar pekerja mampu memaknai pekerjaan sebagai bagian dari ibadah itu sendiri.

Urgensi manajemen ibadah ini semakin relevan dalam lingkungan institusi pendidikan Islam seperti Pondok Modern Darussalam Gontor Putri Kampus 2. Sebagai bagian dari ekosistem pesantren, para pekerja tidak hanya menjalankan fungsi operasional, tetapi juga membawa identitas dan nilai kepesantrenan. Konsistensi dalam menjaga shalat lima waktu, meningkatkan kualitas kekhusyukan saat berpuasa, serta merencanakan waktu dzikir dan tilawah menjadi representasi nyata komitmen spiritual yang selaras dengan budaya pesantren.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memperkuat kesadaran serta kemampuan Pekerja Gontor Putri Kampus 2 dalam mengelola ibadah di tengah pekerjaan fisik yang berat. Melalui pendekatan partisipatif dan pendampingan spiritual, diharapkan terbentuk pola manajemen ibadah yang sistematis, konsisten, dan berkelanjutan. Hasil akhir yang ingin dicapai adalah terciptanya pekerja yang tidak hanya produktif secara fisik, tetapi juga kokoh secara spiritual, sehingga setiap aktivitas kerja bernilai ibadah dan menjadi bagian dari penguatan ruhiyah di lingkungan pesantren.

METODE PELAKSANAAN

Program pengabdian ini dilaksanakan pada pekan kedua Februari 2026 secara rutin pada sore hari setelah jam kerja. Kegiatan ini mengangkat tema *Manajemen Ibadah dan Waktu Buka Puasa bagi Pekerja Fisik* dengan subjek Pekerja Gontor Putri Kampus 2. Metode yang digunakan adalah Participatory Action Research (PAR) yang menempatkan para pekerja sebagai subjek aktif dalam membangun kesadaran dan perubahan perilaku dalam pengelolaan ibadah di tengah aktivitas fisik yang berat.

Tahap awal dimulai dengan proses pemetaan (to look) dan analisis reflektif (to think) untuk mengidentifikasi tantangan pekerja dalam menjaga konsistensi shalat lima waktu, meningkatkan kualitas kekhusyukan saat berpuasa, serta mengatur waktu dzikir dan membaca Al-Qur'an agar tidak terganggu oleh pekerjaan. (Fauzy 2022) Berdasarkan hasil analisis tersebut, dirancang program pendampingan yang sesuai dengan kebutuhan lapangan. Selanjutnya dilaksanakan program pengabdian dalam bentuk kajian interaktif dan diskusi praktis mengenai manajemen ibadah, penguatan motivasi spiritual, serta strategi pengaturan waktu berbuka puasa bagi pekerja fisik. Kegiatan ini melibatkan narasumber sebagai pemateri dan pekerja

sebagai peserta aktif dalam berbagi pengalaman dan solusi.

Sebagai tahap akhir (to act), tim pengabdian membagikan angket evaluasi pemahaman afektif untuk mengukur respons peserta terhadap kemampuan menjaga konsistensi ibadah wajib, meningkatkan kualitas shalat saat berpuasa, serta merencanakan waktu dzikir dan tilawah di tengah aktivitas kerja. Angket ini menjadi instrumen evaluasi untuk melihat efektivitas program dalam memperkuat manajemen ibadah pekerja fisik.

Tabel 1. Angket Evaluasi Manajemen Ibadah Pekerja Fisik

NO	PERNYATAAN	1	2	3	4	5
A. Manajemen Ibadah						
1	Saya mampu menjaga konsistensi ibadah wajib (sholat lima waktu) meskipun pekerjaan fisik saya cukup berat					
2	Saya berusaha meningkatkan kualitas ibadah seperti khusyuk dan ketenangan saat sholat selama berpuasa					
3	Saya merencanakan waktu ibadah (sholat, dzikir, membaca Al-Qur'an) agar tidak terganggu oleh aktivitas pekerjaan.					
4	Saya merasa ibadah membantu saya tetap tenang dan fokus saat menjalani pekerjaan fisik					
5	Saat berpuasa, saya lebih termotivasi untuk menambah ibadah sunnah (sholat dhuha, sholat rawatib, dll)					
B. Manajemen Waktu Puasa bagi Pekerja Fisik						
1	Saya mengatur jadwal kerja agar tetap mampu menjalankan puasa dengan baik					
2	Saya menjaga waktu sahur dengan baik agar fisik tetap kuat selama bekerja di siang hari					
3	Saya menghindari aktivitas yang tidak penting agar energi lebih terjaga selama berpuasa					
4	Saya memanfaatkan waktu istirahat di tempat kerja untuk berdoa atau berzikir agar tetap bersemangat dalam berpuasa					
5	Saya tetap berusaha menyempurnakan ibadah puasa meskipun pekerjaan fisik sering terasa melelahkan					

Skala:

- 1 = Sangat Tidak Setuju
- 2 = Tidak Setuju
- 3 = Ragu-ragu
- 4 = Setuju
- 5 = Sangat Setuju

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menguraikan hasil analisis kualitatif dan kuantitatif dari pelaksanaan program *Manajemen Ibadah dan Waktu Buka Puasa bagi Pekerja Fisik* pada Pekerja Gontor Putri Kampus 2. Pembahasan disusun mengikuti tahapan metode Participatory Action Research (PAR), yaitu *to look, to*

think, dan *to act*, untuk menjawab permasalahan utama mengenai bagaimana pekerja fisik mampu menjaga konsistensi dan kualitas ibadah di tengah aktivitas kerja yang berat selama bulan Ramadan.

Tahapan Pelaksanaan Program Manajemen Ibadah dan Waktu Buka Puasa bagi Pekerja Fisik

Pelaksanaan program *Manajemen Ibadah dan Waktu Buka Puasa bagi Pekerja Fisik* dilaksanakan secara sistematis melalui pendekatan pembinaan spiritual yang integratif. Program ini dirancang untuk memperkuat kesadaran ruhiyah sekaligus membangun strategi praktis dalam menjaga kualitas ibadah di tengah aktivitas kerja fisik yang cukup berat selama bulan Ramadan. Tahap pertama diawali dengan kajian penguatan akidah dan pelurusan niat oleh narasumber. Kajian ini menekankan pentingnya keikhlasan sebagai fondasi utama dalam menjalankan ibadah, termasuk ketika bekerja dalam kondisi berpuasa. Pekerja fisik sering kali menghadapi kelelahan yang berpotensi menurunkan kualitas konsentrasi dalam beribadah. Oleh karena itu, penanaman nilai tauhid dan kesadaran akan ketergantungan manusia kepada Allah menjadi kontrol spiritual agar pekerjaan tidak memalingkan hati dari kewajiban ibadah. Dalam kajian tersebut dijelaskan bahwa doa menempati posisi sentral dalam ajaran Islam sebagai bentuk pengakuan ontologis atas keterbatasan manusia. Allah SWT berfirman dalam QS. Ghafir ayat 60:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ

Ayat ini menegaskan bahwa doa bukan sekadar permohonan lisan, melainkan manifestasi kesadaran spiritual yang menghubungkan usaha manusia dengan kehendak Ilahi. Bagi pekerja fisik, menjaga shalat lima waktu dan memperbanyak dzikir di sela pekerjaan merupakan bentuk konkret dari doa dalam tindakan (*doa bi al-hal*). Hasil dari doa tidak selalu bersifat linear, melainkan bergantung pada hikmah Allah SWT. Pengabulan dapat berupa kemudahan dalam bekerja, ketenangan hati, atau kekuatan fisik yang terjaga hingga waktu berbuka.

Konsep *wasilah* juga ditekankan sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah melalui amal saleh. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Ma'idah ayat 35:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَابْتَغُوا إِلَيْهِ الْوَسِيلَةَ

Dalam konteks ini, pekerjaan fisik yang dijalani dengan niat lurus serta pengelolaan ibadah yang baik menjadi *wasilah* untuk meraih keberkahan. Ketika seorang pekerja tetap menjaga konsistensi shalat lima waktu meskipun tubuh lelah, berusaha meningkatkan kekhusyukan saat berpuasa, serta merencanakan waktu dzikir dan tilawah, maka aktivitas kerja tersebut telah bertransformasi menjadi sarana pendekatan diri kepada Allah SWT.

Tahap kedua dilaksanakan melalui diskusi reflektif mengenai manajemen waktu puasa. Peserta diajak mengidentifikasi tantangan nyata seperti menurunnya energi di siang hari, sulitnya menjaga fokus saat shalat karena kelelahan, serta kurang optimalnya perencanaan waktu sahur dan berbuka. Diskusi ini bertujuan membumikan konsep spiritual menjadi langkah praktis yang aplikatif.



Gambar 1. Kajian penguatan manajemen ibadah bagi pekerja fisik

Dalam sesi ini ditekankan bahwa perbuatan baik memiliki dampak langsung terhadap kualitas hidup spiritual. Rasulullah SAW bersabda:

لَا يَرُدُّ الْقَضَاءُ إِلَّا الدُّعَاءَ، وَلَا يَزِيدُ فِي الْعُمْرِ إِلَّا الْبِرُّ
(HR. At-Tirmidzi)

Hadis tersebut menguatkan pemahaman bahwa menjaga ibadah dan amal saleh di tengah kelelahan bukanlah usaha sia-sia, melainkan investasi ukhrawi yang berdampak pada keberkahan hidup. Sebaliknya, sikap mudah mengeluh, menyalahkan keadaan, atau lalai dalam menjaga shalat dapat mengurangi nilai spiritual puasa itu sendiri.

Peserta kemudian merancang strategi konkret, seperti menjaga waktu sahur secara disiplin agar stamina tetap stabil, mengatur ritme kerja menjelang berbuka agar tidak berlebihan, memanfaatkan waktu istirahat untuk dzikir singkat, serta menghindari aktivitas yang tidak mendesak demi menjaga energi selama berpuasa. Pendekatan partisipatif ini membuat peserta terlibat aktif dalam menemukan solusi sesuai kondisi lapangan.



Gambar 2. Diskusi manajemen waktu puasa dan pengalaman pekerja fisik

Tahap ketiga berupa pendampingan spiritual melalui sesi muhasabah. Sesi ini bertujuan meluruskan niat dan menanamkan kesadaran bahwa pekerjaan selama Ramadan bukan sekadar rutinitas, melainkan amanah yang berdimensi ibadah. Peserta diajak merefleksikan sejauh mana konsistensi shalat lima waktu tetap terjaga, bagaimana kualitas kekhushyukan meningkat, serta apakah waktu dzikir dan membaca Al-Qur'an telah direncanakan dengan baik.

Muhasabah ini membantu pekerja memahami bahwa puasa bukan beban yang melemahkan, melainkan sarana pembentukan kesabaran. Allah SWT berfirman:

إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

(QS. Al-Baqarah: 153)

Dengan demikian, setiap rasa lelah yang dialami dengan sabar dan tawakal menjadi bagian dari proses penguatan iman. Pekerjaan dan ibadah tidak lagi dipandang sebagai dua hal yang terpisah, melainkan saling menguatkan dalam membentuk pribadi yang bertakwa.



Gambar 3. Sesi muhasabah dan refleksi spiritual peserta

Evaluasi Pelaksanaan Program

Evaluasi dilakukan melalui angket yang mengukur respons afektif peserta terhadap kemampuan menjaga konsistensi ibadah dan manajemen waktu puasa. Berdasarkan data dari 11 responden, skor 5 (sangat setuju) mencapai 64,7% dan skor 4 (setuju) sebesar 26,1%, sehingga total respons positif mencapai 90,8%. Persentase ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta merasakan peningkatan kesadaran dan praktik manajemen ibadah setelah mengikuti program. Pada indikator manajemen ibadah, sebagian besar responden menyatakan mampu menjaga konsistensi shalat lima waktu meskipun pekerjaan fisik cukup berat serta berusaha meningkatkan kualitas kekhushyukan saat berpuasa. Pada aspek manajemen waktu puasa, mayoritas peserta menyatakan mampu menjaga waktu sahur, mengatur jadwal kerja, dan memanfaatkan waktu istirahat untuk dzikir.

Meskipun secara umum sangat baik, terdapat sekitar 9,2% respon yang berada pada skor 3 (ragu-ragu), terutama ketika kelelahan fisik memuncak menjelang waktu berbuka. Hal ini menunjukkan bahwa faktor stamina masih menjadi tantangan alami yang memerlukan pendampingan berkelanjutan. Secara keseluruhan, integrasi antara penguatan akidah, diskusi praktis, dan muhasabah telah membentuk kesadaran kolektif bahwa manajemen ibadah dan waktu buka puasa merupakan bagian dari profesionalisme spiritual. Program ini berhasil mentransformasi orientasi kerja peserta dari sekadar menyelesaikan tugas menjadi kesadaran bahwa setiap aktivitas selama Ramadan adalah bagian dari penghambaan kepada Allah SWT.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui program *Manajemen Ibadah dan Waktu Buka Puasa bagi Pekerja Fisik* berhasil memperkuat pemahaman dan praktik manajemen ibadah di tengah aktivitas kerja selama Ramadan. Melalui kajian, diskusi, dan muhasabah, peserta mampu mengintegrasikan nilai spiritual ke dalam rutinitas kerja sehari-hari. Berdasarkan hasil evaluasi angket, program ini mencapai tingkat keberhasilan sebesar 90,8%, menunjukkan bahwa mayoritas peserta telah mampu menjaga konsistensi shalat, mengatur waktu sahur dan berbuka, serta mempertahankan kekhusyukan meskipun bekerja secara fisik. Hal ini menegaskan bahwa pekerjaan dapat menjadi wasilah untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dan tetap selaras dengan nilai ibadah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada institusi penyelenggara yang telah memberikan dukungan penuh terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, baik dalam bentuk fasilitasi akademik maupun administratif. Apresiasi juga disampaikan kepada seluruh mitra pengabdian yang telah berpartisipasi aktif dan memberikan kontribusi nyata selama program berlangsung, sehingga kegiatan *Manajemen Ibadah dan Waktu Buka Puasa bagi Pekerja Fisik* dapat terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Fauzy, Ahmad. 2022. *Metodologi Penelitian*. Banyumas: C.V Pena Persada.
- Putri Halimaini , Asnil Aidah Ritonga, Mohammad Al Farabi. 2023. “Konsep Pendidikan Akhlak: Perspektif Al-Qur’an.” *Tarbiatuna: Journal of Islamic Education Studies* 4(1):52–63.
- Rokhim, Nur. 2009. “Konsep Pendidikan Akhlaq Terhadap Manusia Menurut Ibn Miskawaih.”
- Zulkifli. 2019. “Peran Fiqih Dan Prinsip Ibadah Dalam Islam.” *Fiqih Dan Prinsip Ibadah Dalam Islam* 1(2):20–31. doi: 10.33487/al-mirah.v1i2.346.