



MEWASPADAI PENYAKIT MALAS

Daurah Qatar Ke-29 | Pertemuan Ke-7

Bersama:

Ustadz Mizan Qudsiyah, Lc., M.A. hafizhahullah

Mudir Pondok Pesantren As-Sunnah Bagik Nyaka, Lombok Timur

5 Jumadil Awal 1448 H / 16 Oktober 2026 M
Diwan Al-Abdullah – Wakra, Qatar

DAFTAR ISI

Pendahuluan	4
1. Kemalasan Dicela dalam Al-Qur'an dan Sunnah	4
Surah At-Taubah [9]: 38	5
Surah An-Nisa' [4]: 142.....	5
Surah At-Taubah [9]: 54	6
Hadis tentang tiga ikatan setan ketika seseorang tidur	6
Doa berlindung dari kelemahan dan kemalasan.....	7
2. Kemalasan adalah penyakit amal.....	7
3. Bahaya kemalasan.....	8
4. Hakikat kemalasan.....	9
Doa memohon keteguhan dan tekad yang lurus	9
5. Perbedaan antara lemah dan malas	10
6. Sebab-sebab utama kemalasan	10
A. Lalai dari mengingat Allah dan meninggalkan amalan setelah bangun tidur	10
B. Terlalu banyak makan dan terlalu kenyang	11
Hadis tentang perut	11
C. Menunda-nunda, panjang angan-angan, dan melupakan akhirat	12
D. Menyerupai sifat orang munafik	13
7. Obat dan cara mengatasi kemalasan	13
A. Berlindung kepada Allah dari kemalasan.....	13
B. Segera melakukan kebaikan dan berlomba-lomba dalam amal saleh	13
C. Berteman dengan orang yang bersemangat dalam kebaikan.....	15
D. Mengikuti petunjuk Nabi ﷺ sebelum tidur dan ketika bangun.....	15
Penutup	16

Sesi Tanya Jawab	17
Pertanyaan 1. Zikir rutin sudah dijaga, tetapi kemalasan masih muncul	17
Pertanyaan 2. Bagaimana menjaga shalat tepat waktu di tengah pekerjaan dan kelelahan?	17
Pertanyaan 3. Bagaimana membedakan ketidakmampuan dan kemalasan?	18
Pertanyaan 4. Apakah mengikuti kajian secara daring karena lelah termasuk malas?.....	18
Pertanyaan 5. Bagaimana membantu orang yang menganggur dan malas bekerja?	19
Pertanyaan 6. Kerabat yang sehat dan kuat tetapi terus meminta uang	19
Pertanyaan 7. Apakah zikir sebelum tidur harus dilakukan di atas kasur?	20
Pertanyaan 8. Bagaimana melawan rasa lelah agar tetap menghadiri kajian?	20
Pertanyaan 9. Waswas ketika berwudu dan shalat.....	21

Referensi: <https://www.assunnah-qatar.com/mewaspadai-penyakit-malas-ustadz-mizan-gudsiyah/>

MEWASPADAI PENYAKIT MALAS

Daurah Qatar Ke-29 | Pertemuan Ke-7

Pendahuluan

Segala puji bagi Allah. Kita memuji-Nya, memohon pertolongan dan ampunan-Nya, serta berlindung kepada-Nya dari keburukan diri dan amal kita. Aku bersaksi bahwa tidak ada sesembahan yang berhak disembah selain Allah, dan Muhammad adalah hamba serta utusan-Nya. Semoga shalawat dan salam tercurah kepada Nabi Muhammad, keluarga, sahabat, dan orang-orang yang mengikuti beliau hingga hari kiamat.

Pada kesempatan ini, kajian akan membahas sifat malas dan cara mewaspadainya. Malas bukan sekadar kebiasaan menunda pekerjaan, tetapi dapat menghalangi seseorang dari ilmu, amal saleh, pemenuhan kewajiban, dan berbagai kemaslahatan dunia maupun akhirat. Seorang muslim hidup dalam kesempatan yang terus berkurang seiring berjalannya waktu. Karena itu, ia perlu menjaga semangat, tekad, dan kesungguhan dalam mengerjakan kebaikan.

Pemateri mengawali dengan doa agar Allah menganugerahkan ilmu yang bermanfaat, rezeki yang baik, amal yang diterima, iman yang teguh, serta petunjuk yang lurus.

1. Kemalasan Dicela dalam Al-Qur'an dan Sunnah

Pemateri menjelaskan bahwa kemalasan dalam menjalankan ketaatan merupakan salah satu sifat yang dicela. Al-Qur'an menyebut orang-orang munafik sebagai orang yang berdiri untuk

shalat dengan malas dan beramal bukan karena ketulusan. Hal ini menjadi peringatan agar seorang muslim tidak membiarkan kemalasan menguasai ibadahnya.

Surah At-Taubah [9]: 38

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا مَا لَكُمْ إِذَا قِيلَ لَكُمْ أَنْفِرُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَتَأْتِلُكُمْ إِلَى الْأَرْضِ ۚ

“Wahai orang-orang yang beriman! Mengapa apabila dikatakan kepada kalian, ‘Berangkatlah untuk berperang di jalan Allah,’ kalian merasa berat dan ingin tinggal di tempat?”

Ayat ini menegur orang-orang yang merasa berat ketika dipanggil untuk menjalankan kewajiban. Dalam kajian, pemateri mengingatkan bahwa Surah At-Taubah juga dikenal dengan **pembahasan yang menyingkap keadaan kaum munafik.**

Surah An-Nisa’ [4]: 142

إِنَّ الْمُنَافِقِينَ يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَادِعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كُسَالَى يُرَاءُونَ النَّاسَ وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا

“Sesungguhnya orang-orang munafik itu hendak menipu Allah, tetapi Allah-lah yang membalas tipuan mereka. Apabila mereka berdiri untuk shalat, mereka melakukannya dengan malas. Mereka bermaksud ria di hadapan manusia dan tidak mengingat Allah kecuali sedikit sekali.”

Pemateri mengingatkan bahwa shalat Isya dan Subuh terasa berat bagi orang munafik karena waktunya berdekatan dengan istirahat dan tidur, sementara ibadah mereka juga berkaitan dengan keinginan dilihat manusia.

Surah At-Taubah [9]: 54

وَمَا مَنَعَهُمْ أَنْ تُقْبَلَ مِنْهُمْ نَفَقَاتُهُمْ إِلَّا أَنَّهُمْ كَفَرُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ وَلَا يَأْتُونَ الصَّلَاةَ إِلَّا وَهُمْ كُسَالَى وَلَا يُنْفِقُونَ إِلَّا وَهُمْ كَارِهُونَ

“Yang menghalangi infak mereka untuk diterima hanyalah karena mereka kufur kepada Allah dan Rasul-Nya. Mereka tidak mengerjakan shalat melainkan dengan malas dan tidak pula menginfakkan harta melainkan dengan rasa enggan.”

Ketiga ayat tersebut menunjukkan tercelanya kemalasan dalam ketaatan. Seorang muslim hendaknya memohon pertolongan Allah agar ibadah dilakukan dengan ikhlas, semangat, dan kesungguhan.

Hadis tentang tiga ikatan setan ketika seseorang tidur

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - : أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - قَالَ :
((يَعْقِدُ الشَّيْطَانُ عَلَى قَافِيَةِ رَأْسِ أَحَدِكُمْ إِذَا هُوَ نَامَ ثَلَاثَ عُقَدٍ يَضْرِبُ عَلَى كُلِّ
عُقْدَةٍ : عَلَيْكَ لَيْلٌ طَوِيلٌ فَارْقُدْ فَإِنْ اسْتَيْقَظَ فَذَكَرَ اللَّهَ تَعَالَى انْخَلَّتْ عُقْدَةٌ فَإِنْ
تَوَضَّأَ انْخَلَّتْ عُقْدَةٌ فَإِنْ صَلَّى انْخَلَّتْ عُقْدُهُ كُلُّهَا فَأَصْبَحَ نَشِيطًا طَيِّبَ النَّفْسِ وَإِلَّا
أَصْبَحَ خَبِيثَ النَّفْسِ كَسِلَانَ)) مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ .
((قَافِيَةُ الرَّأْسِ)) : آخِرُهُ .

Dari Abu Hurairah *radhiyallahu ‘anhu*, Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda, “Setan membuat ikatan pada ujung

kepala salah seorang di antara kalian ketika ia tidur sebanyak tiga ikatan, yang ia pukul setiap ikatan dengan mengatakan, ‘Bagimu malam yang panjang, maka tidurlah.’ Jika orang tersebut bangun, lalu berdzikir kepada Allah, terlepaslah satu ikatan. Lalu jika ia berwudhu, terlepaslah satu ikatan. Kemudian jika ia shalat, terlepaslah seluruh ikatannya. Maka ia memasuki waktu pagi dengan semangat dan jiwa yang baik. Dan jika tidak demikian, maka ia memasuki waktu pagi dengan jiwa yang jelek dan malas.” (Muttafaqun ‘alaih) [HR. Bukhari, no. 1142 dan Muslim, no. 776]

Hadis ini mengajarkan langkah praktis ketika bangun malam atau pagi: berzikir, berwudhu, lalu mendirikan shalat. Pemateri menekankan agar ketiganya diusahakan, bukan berhenti pada bangun tidur saja.

Doa berlindung dari kelemahan dan kemalasan

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ

“Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari kelemahan dan kemalasan.” Doa ini merupakan bagian dari doa Nabi ﷺ. (Sahih al-Bukhari, no. 6367; Sahih Muslim, no. 2706.)

2. Kemalasan adalah penyakit amal

Pemateri menyampaikan ungkapan yang dinukil dari para ulama: *setiap sesuatu memiliki penyakit yang dapat merusaknya*. Di antara ungkapan yang disebutkan dalam kajian ialah: *penyakit ilmu adalah lupa, penyakit amal adalah malas, penyakit rasa malu adalah kelemahan, sedangkan penyakit kecerdasan ialah*

ujub atau membanggakan diri. Kutipan ini disebut dalam rujukan kitab Al-'Ilm wa al-Hilm, hlm. 86.

Kemalasan merusak pekerjaan dunia dan lebih-lebih lagi amal akhirat. Karena itu Nabi ﷺ mengajarkan doa perlindungan dari kelemahan dan kemalasan. Keduanya berdekatan, tetapi berbeda: kelemahan terjadi ketika seseorang tidak mampu melakukan sesuatu, sedangkan kemalasan terjadi ketika ia sebenarnya mampu tetapi tidak memiliki kemauan untuk melakukannya.

3. Bahaya kemalasan

Dalam kajian disebutkan beberapa bahaya kemalasan:

- Menghalangi seseorang dari kebaikan dan keberhasilan di dunia maupun akhirat.
- Melemahkan semangat, tekad, dan kemauan untuk beramal.
- Membuat berbagai kemaslahatan terlewat, termasuk ilmu yang bermanfaat dan amal saleh.
- Menyebabkan kewajiban terlantar dan menghadirkan penyesalan.
- Menghilangkan keberkahan waktu dan kesempatan.

Pemateri menukil perkataan yang dinisbatkan kepada Ibn al-Qayyim dalam *Raudhat al-Muhibbin wa Nuzhat al-Musytakin*, hlm. 168:

مَنْ دَامَ كَسْلُهُ خَابَ أَمَلُهُ وَ سَاءَ عَمَلُهُ .

Orang yang terus-menerus dikuasai kemalasan akan merugi dalam cita-cita dan amalnya.

Sebagai teladan, pemateri menyebut cara berjalan Nabi ﷺ yang digambarkan dalam riwayat sebagai langkah yang tegap dan penuh kesungguhan, bukan langkah orang yang bermalas-malasan.

4. Hakikat kemalasan

Kemalasan dapat dipahami sebagai lemahnya jiwa sehingga seseorang merasa berat melakukan amal saleh, padahal ia mampu melakukannya. Salah satu sebabnya ialah lebih mengutamakan kenyamanan badan dan menghindari kelelahan. Ketika motivasi untuk mengerjakan kebaikan melemah, kemalasan pun tumbuh.

Doa memohon keteguhan dan tekad yang lurus

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الثَّبَاتَ فِي الْأَمْرِ وَالْعَزِيمَةَ عَلَى الرَّشْدِ

“Ya Allah, aku memohon kepada-Mu keteguhan dalam urusan agama dan tekad untuk menempuh jalan yang benar.”

(Disebutkan dalam Sunan an-Nasa’i, no. 1304, dan Jami‘ at-Tirmidzi, no. 3407).

Istirahat bukanlah sesuatu yang tercela jika dimaksudkan untuk memulihkan tenaga agar kembali beramal. Yang tercela ialah menjadikan istirahat sebagai kebiasaan terus-menerus hingga kewajiban dan kebaikan ditinggalkan. Dalam kehidupan dunia, seorang mukmin beristirahat secukupnya agar lebih kuat melanjutkan ketaatan.

5. Perbedaan antara lemah dan malas

Pemateri menukil penjelasan Ibn al-Qayyim dalam Al-Jawab al-Kafi, hlm. 73, bahwa kelemahan dan kemalasan merupakan dua hal yang berdekatan:

- Jika seseorang tertinggal dari kebaikan karena tidak memiliki kemampuan, itulah **kelemahan ('ajz)**.
- Namun, jika ia tertinggal karena tidak memiliki kemauan padahal mampu, itulah **kemalasan (kasal)**.

Pembedaan ini penting agar seseorang jujur menilai keadaan dirinya. Ketidakmampuan perlu dihadapi dengan mencari cara yang sesuai kemampuan, sedangkan kemalasan harus dilawan dengan membangun tekad, memulai amal, dan meminta pertolongan Allah.

6. Sebab-sebab utama kemalasan

A. Lalai dari mengingat Allah dan meninggalkan amalan setelah bangun tidur

Sebab pertama ialah lalai dari *zikir kepada Allah, tidak berwudu setelah bangun, dan meninggalkan shalat*. Hal ini berkaitan dengan hadits tiga ikatan setan yang telah disebutkan. Pemateri menukil nasihat Ibn al-Jauzi dalam At-Tadzkirah bahwa di antara perkara yang membahayakan seorang hamba ialah lalai dan menyelisihi perintah Allah.

وَاذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ

“Dan ingatlah Tuhanmu dalam hatimu dengan rendah hati dan rasa takut, dengan tidak mengeraskan suara, pada waktu pagi dan petang, dan janganlah engkau termasuk orang-orang yang lengah.” (Surah Al-A‘raf [7]: 205)

Ibnul Qoyyim -rahimahullah- berkata, *"Karatan hati terjadi dengan sebab dua perkara: kelalaian dan dosa, sedangkan hidupnya hati dengan sebab dua hal: istighfar (memohon ampunan kepada Allah), dan dzikir (mengingat Allah)." (Al-Wabil Ash-Shoyyib (hlm. 50).*

B. Terlalu banyak makan dan terlalu kenyang

Sebab kedua ialah berlebihan dalam makan dan minum. Pemateri menasihati agar makan secukupnya, karena perut yang terlalu kenyang dapat membuat badan berat dan mengurangi semangat untuk beribadah.

Hadis tentang perut

مَا مَلَأَ آدَمِيُّ وِعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يُقِمْنَ صُلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لَا
حَالَةَ فَتُلُتْ لِطَعَامِهِ وَتُلُتْ لِشَرَابِهِ وَتُلُتْ لِنَفْسِهِ

“Tidaklah anak Adam memenuhi wadah yang lebih buruk daripada perutnya. Cukuplah bagi anak Adam beberapa suap untuk menegakkan punggungnya. Jika memang harus lebih, sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya, dan sepertiga untuk napasnya.” (Jami‘ at-Tirmidzi, no. 2380; Sunan Ibn Majah, no. 3349.)

Pemateri juga menyebut ayat yang merangkum adab makan dan minum:

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا

“Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan.” (Bagian dari Surah Al-A’raf [7]: 31.)

C. Menunda-nunda, panjang angan-angan, dan melupakan akhirat

Sebab ketiga ialah kebiasaan berkata “nanti”, menunda amal, serta tenggelam dalam angan-angan panjang. Angan-angan yang panjang dapat membuat seseorang merasa masih memiliki banyak waktu sehingga menunda tobat dan ketaatan, mencintai dunia secara berlebihan, serta melupakan akhirat.

Dalam kitab **Fath al-Bari** (Syarah Shahih Al-Bukhari) 1/237, **Al-Hafizh Ibnu Hajar Al-Asqalani** menjelaskan secara spesifik bahwa panjang angan-angan (*thulul amal*) menjadi sebab utama lahirnya kemalasan dalam melakukan ketaatan.

al-Hafizh Ibnu Hajar rahimahullahu berkata: “Ada yang mengatakan, ‘Sesungguhnya memangkas cita-cita dunia/angan-angan merupakan hakikat sifat zuhud. Namun yang benar bukanlah demikian, akan tetapi hanya sebagai sebab. Karena orang yang memangkas cita-cita dunianya dia akan zuhud, sedangkan panjang cita-cita dunia akan menimbulkan:

- Sifat malas dalam melakukan ketaatan,
- Suka menunda-nunda taubat,
- Tamak terhadap dunia,
- Lupa akhirat,
- Hati yang keras. Karena lembut dan bersihnya hati hanya dapat diperoleh dengan mengingat kematian, alam kubur, pahala, hukuman, dan hal-hal yang menakutkan pada hari kiamat. Sebagaimana perkataan Allah ‘Azza wa Jalla:

فَطَالَ عَلَيْهِمُ الْأَمَدُ فَقَسَتْ قُلُوبُهُمْ

“Kemudian berlalulah masa yang panjang atas mereka, lalu hati mereka menjadi keras.” (QS. al-Hadid: 16)

Nasihat praktisnya jelas: **ketika kesempatan berbuat baik datang, jangan menunda tanpa alasan yang benar.**

D. Menyerupai sifat orang munafik

Sebab keempat ialah menyerupai sifat orang munafik, khususnya kemalasan dalam ibadah. Pemateri mengingatkan bahwa orang beriman mungkin mengalami keterbatasan tenaga, tetapi ia tidak semestinya membiarkan kemalasan menjadi tabiat. Para salaf sangat khawatir terhadap kemunafikan dan berusaha memeriksa keadaan hati mereka.

7. Obat dan cara mengatasi kemalasan

A. Berlindung kepada Allah dari kemalasan

Langkah pertama ialah kembali kepada Allah, memohon pertolongan dan perlindungan-Nya dari kemalasan. Setan berusaha menghalangi manusia dari kebaikan, maka seorang muslim perlu memperbanyak doa dan tidak mengandalkan kekuatan dirinya semata.

B. Segera melakukan kebaikan dan berlomba-lomba dalam amal saleh

Sufyan bin Sa'id ats-Tsaury rahimahullah berkata:

إذا هممت بصدقة أو ببر أو بعمل صالح فعجل مضيه من ساعته من قبل أن يحول بينك وبينه الشيطان.

"Jika engkau ingin mengeluarkan shadaqah, atau melakukan sebuah kebaikan, atau amal shalih, maka segera laksanakan sejak saat itu, sebelum setan menghalangi dirimu untuk melakukannya." (Hilyatul Auliya', jilid 7 hlm. 62).

Beberapa ayat yang disebut dalam kajian mendorong manusia segera menuju kebaikan:

وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ

"Bersegeralah kalian menuju ampunan dari Tuhan kalian."
(Bagian dari Surah Ali 'Imran [3]: 133.)

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِن فَضْلِ اللَّهِ

"Apabila shalat telah dilaksanakan, bertebaranlah kalian di bumi dan carilah karunia Allah." (Surah Al-Jumu'ah [62]: 10.)

هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ

"Dialah yang menjadikan bumi mudah dijelajahi bagi kalian. Maka jelajahilah segala penjurunya dan makanlah sebagian dari rezeki-Nya." (Surah Al-Mulk [67]: 15.)

Pemateri menjelaskan perbedaan ungkapan dalam ayat-ayat tersebut: urusan mencari rezeki diperintahkan dengan berjalan dan bertebaran di bumi, sedangkan urusan akhirat kerap disertai perintah untuk bersegera dan berlomba.

Paman Rasulullah ﷺ, Al-Abbas bin Abdul Muthalib radhiallahu ‘anhu, memberikan nasihat ringkas namun mendalam mengenai bagaimana sebuah amal kebaikan dapat mencapai tingkat kesempurnaannya. Beliau menyampaikan:

لَا يَتِمُّ الْمَعْرُوفُ إِلَّا بِثَلَاثِ خِصَالٍ: تَعَجِيلُهُ وَتَضْعِيفُهُ وَسِتْرُهُ

“Amal kebaikan tidak akan pernah menjadi sempurna kecuali apabila terdapat tiga perkara padanya: menyegerakannya (takjiluhu), menganggapnya kecil (tasghiruhu), dan menyembunyikannya (sitruhu).” (Tafsir al-Qurthubi, jilid 4, hlm. 362).

C. Berteman dengan orang yang bersemangat dalam kebaikan

Lingkungan pertemanan berpengaruh terhadap agama dan kebiasaan seseorang. Karena itu, pilihlah teman yang rajin beribadah, bersungguh-sungguh menuntut ilmu, dan mendorong kepada amal saleh. Sebaliknya, kebiasaan menunda dan bermalas-malasan dapat menular melalui lingkungan yang membiarkannya.

Pemateri mengingatkan hadis tentang perumpamaan teman yang baik dan teman yang buruk, seperti penjual minyak wangi dan pandai besi. Teman yang baik memberi manfaat, sedangkan teman yang buruk dapat membawa pengaruh yang tidak diinginkan. Redaksi hadis lengkap dan nomor hadis tidak dicantumkan di sini karena perlu dipastikan sesuai edisi rujukan.

D. Mengikuti petunjuk Nabi ﷺ sebelum tidur dan ketika bangun

Di antara amalan yang ditekankan ialah berzikir sebelum tidur dan mengamalkan zikir yang diajarkan Nabi ﷺ ketika hendak beristirahat. Dalam hadis tentang Fatimah dan Ali, Nabi ﷺ mengajarkan zikir yang lebih baik bagi keduanya daripada pembantu.

سُبْحَانَ اللَّهِ (۳۳) وَالْحَمْدُ لِلَّهِ (۳۳) وَاللَّهُ أَكْبَرُ (۳۴)

“Mahasuci Allah” 33 kali, “Segala puji bagi Allah” 33 kali, dan “Allah Mahabesar” 34 kali. (Sahih al-Bukhari, no. 5362; Sahih Muslim, no. 2727; nomor dapat berbeda menurut edisi.)

Pemateri mengutip penjelasan Syaikhul Islam bahwa orang yang membiasakan tasbih sebelum tidur akan diberi semangat dan kekuatan untuk menunaikan kebutuhan serta beribadah. Kutipan Arab persisnya perlu dicocokkan dengan kitab sumber. Intinya, zikir bukan hanya amalan lisan, tetapi juga latihan ketaatan dan permohonan pertolongan kepada Allah.

Penutup

Kemalasan perlu dihadapi dengan ilmu, doa, kebiasaan baik, lingkungan yang mendukung, dan tindakan nyata. Jangan menunggu semangat datang baru beramal; mulailah dengan amal yang mampu dikerjakan, lalu teruslah menjaganya. Ketika lelah atau terbatas kemampuan, carilah cara yang sesuai tanpa menjadikan keadaan tersebut alasan untuk meninggalkan semua kebaikan. Semoga Allah memberi kita keteguhan, semangat beribadah, dan perlindungan dari kelemahan serta kemalasan.

Sesi Tanya Jawab

Pertanyaan 1. Zikir rutin sudah dijaga, tetapi kemalasan masih muncul

Soal

Penanya menyampaikan bahwa ia menjaga zikir pagi dan petang serta membaca doa perlindungan dari kegundahan dan kesedihan ketika tasyahud akhir. Namun, rasa malas masih datang dan ia cepat merasa puas dengan ibadah yang telah dilakukan.

Jawaban

Pemateri menasihatkan agar amalan yang diajarkan Nabi ﷺ terus dijaga dan perjuangan melawan kemalasan dilakukan secara berkelanjutan. Perubahan tidak selalu terjadi dalam sehari atau dua hari. Ia menukil perkataan Muhammad bin al-Munkadir yang dalam transkrip disebut telah memaksa dirinya selama empat puluh tahun hingga menjadi lurus. Redaksi Arab dan rujukan kutipan tersebut perlu diverifikasi. Pesannya: jangan berhenti berjuang hanya karena hasilnya belum terlihat segera.

Pertanyaan 2. Bagaimana menjaga shalat tepat waktu di tengah pekerjaan dan kelelahan?

Soal

Penanya meminta nasihat agar para bapak tetap shalat tepat waktu meskipun sibuk bekerja dan kelelahan ketika pulang.

Jawaban

Pemateri menjelaskan bahwa shalat hendaknya dijaga dalam waktunya dan diupayakan berjamaah. Ia menyebut riwayat pengajaran waktu shalat oleh Jibril yang menunjukkan rentang waktu shalat. Namun, kebiasaan menunda tanpa alasan tidak

boleh dijadikan kelaziman. Para sahabat pun berdagang, tetapi ketika waktu shalat tiba, mereka tetap menunaikan shalat berjamaah. Pemateri juga mengingatkan kalimat istianah ketika menjawab azan: لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ — “Tidak ada daya dan kekuatan kecuali dengan pertolongan Allah.”

Pertanyaan 3. Bagaimana membedakan ketidakmampuan dan kemalasan?

Soal

Penanya bertanya bagaimana agar seseorang tidak berlindung di balik alasan tidak mampu untuk menutupi kemalasan.

Jawaban

Pemateri menjelaskan bahwa seseorang perlu jujur menilai dirinya. Jika benar-benar tidak mampu, syariat memberi keringanan sesuai kemampuan. Dalam shalat, misalnya, orang yang tidak mampu berdiri dapat shalat sambil duduk, dan jika tidak mampu duduk dapat shalat berbaring. Adapun jika sebenarnya mampu tetapi enggan melakukannya, masalahnya adalah kemalasan yang perlu dilawan.

Pertanyaan 4. Apakah mengikuti kajian secara daring karena lelah termasuk malas?

Soal

Penanya bertanya apakah ia termasuk malas jika telah berniat hadir ke majelis ilmu, tetapi kelelahan setelah bekerja dan akhirnya menyimak kajian dari rumah.

Jawaban

Pemateri mengembalikan penilaian kepada keadaan nyata: apakah yang menghalangi adalah ketidakmampuan yang sungguh-sungguh atau sekadar tidak adanya kemauan. Jika

memang tidak mampu hadir, mengikuti kajian secara daring tetap lebih baik daripada meninggalkan ilmu sama sekali. Ia menyebut kaidah: مَا لَا يَنْزِرُكَ كُلُّهُ لَا يَنْزِرُكَ جُلُّهُ — “*Apa yang tidak dapat diraih seluruhnya, jangan ditinggalkan seluruhnya.*” Catatlah poin-poin kajian agar ilmu tidak berlalu begitu saja.

Pertanyaan 5. Bagaimana membantu orang yang menganggur dan malas bekerja?

Soal

Penanya khawatir bahwa memberi fasilitas kepada kerabat yang tidak bekerja justru akan mendukung kemalasannya.

Jawaban

Pemateri menjelaskan bahwa orang tersebut boleh dibantu, tetapi bantuan perlu disertai pendidikan, arahan, dan dorongan untuk berusaha. Jangan membiarkannya terus bergantung kepada orang lain tanpa ikhtiar. Ia menukil nasihat Umar bin al-Khattab agar orang-orang keluar mencari nafkah karena langit tidak menurunkan emas. Disebut nasihat agar seseorang tidak menjadi beban bagi orang lain; redaksi dan sumber hadits yang tepat perlu diverifikasi sebelum dikutip secara langsung.

Pertanyaan 6. Kerabat yang sehat dan kuat tetapi terus meminta uang

Soal

Penanya bertanya tentang kerabat yang masih sehat dan kuat, tetapi sering meminta-minta kepada keluarga sementara istrinya bekerja.

Jawaban

Pemateri menilai bahwa jika seseorang mampu bekerja tetapi sengaja bergantung pada orang lain, ia perlu diingatkan untuk

bertakwa kepada Allah dan berusaha mencari nafkah. Ia menyebut hadis tentang tercelanya meminta-minta untuk memperbanyak harta serta prinsip bahwa tangan yang memberi lebih baik daripada tangan yang menerima. Ia juga mengingatkan bahwa orang miskin yang sesungguhnya bisa jadi tidak meminta-minta karena menjaga kehormatan dirinya.

Pertanyaan 7. Apakah zikir sebelum tidur harus dilakukan di atas kasur?

Soal

Penanya bertanya apakah zikir sebelum tidur harus dilakukan di tempat tidur atau boleh dilakukan ketika duduk di sofa setelah shalat Isya.

Jawaban

Pemateri menjelaskan bahwa hadits menyebut ketika seseorang mendatangi tempat tidurnya. Karena itu, amalan tersebut dikaitkan dengan waktu hendak beristirahat dan menuju tempat tidur. Jika seseorang memang tidur di sofa, keadaan itu berbeda. Rincian penerapan hukum mengikuti sebab dan konteks dalil perlu dipahami secara tepat.

Pertanyaan 8. Bagaimana melawan rasa lelah agar tetap menghadiri kajian?

Soal

Penanya bekerja dengan beban tugas yang besar dan sering sangat lelah ketika hendak menghadiri kajian malam, yang dijadwalkan beberapa kali dalam sepekan.

Jawaban

Pemateri menasihati agar tidak mudah menyerah. Ia menukil ungkapan Yahya bin Abi Katsir: لَا يُنَالُ الْعِلْمُ بِرَاحَةِ الْجَسَدِ — “Ilmu tidak

diraih dengan bersantai-santai badan.” Ia mengingatkan bahwa menuntut ilmu membutuhkan pengorbanan, sementara kemudahan fasilitas masa kini patut disyukuri. Perbanyaklah لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ, kalimat memohon pertolongan Allah untuk menghadapi kesulitan. Pemateri juga menukil nasihat yang dinisbatkan kepada Ibn Rajab bahwa jiwa mengikuti kebiasaan yang dilatih: jika dibiasakan bersungguh-sungguh, ia akan terbiasa bersungguh-sungguh; jika dituruti kemalasannya, ia akan meminta terus-menerus untuk bermalas-malasan.

Pertanyaan 9. Waswas ketika berwudu dan shalat

Soal

Penanya mengalami keraguan berulang, seperti takut wudunya tidak sempurna atau lupa jumlah rakaat, dan bertanya apakah waswas itu dapat menjadi cara setan membuat seseorang malas beribadah.

Jawaban

Pemateri menjelaskan bahwa keraguan harus ditangani dengan berpegang pada keyakinan yang jelas, bukan mengikuti waswas yang terus berubah. Kaidah yang disebutkan ialah: الْيَقِينُ لَا يَزُولُ — “*Keyakinan tidak hilang karena keraguan.*” Jika seseorang terus mengikuti bisikan tanpa dasar, waswas dapat semakin menguasai dirinya. Pemateri mengingatkan agar berlindung kepada Allah dari bisikan setan, sebagaimana Surah An-Nas [114]: 4–6.
