

Rada Malas

Oleh: **Bakhrul Amal** | Tanggal Upload: 23 Juli 2026



OPINI - Ada kalanya kita berada pada fase hidup yang tidak benar-benar lelah, tetapi juga tidak benar-benar bersemangat. Bukan fase yang membuat kita ingin menyerah, melainkan fase yang... rada malas.

Malas membalas pesan yang terlalu panjang. Malas menghadiri rapat yang sebenarnya bisa selesai dalam lima belas menit, tetapi dibuat bertele-tele hingga dua jam. Malas berdebat dengan orang yang lebih mencintai kemenangan daripada kebenaran. Bahkan, kadang malas menjelaskan diri kepada orang yang sejak awal memang tidak berniat memahami kita.

Ini bukan kemalasan pada umumnya. Ini adalah kemalasan yang muncul dari kejenuhan yang tumbuh pelan-pelan.

Byung-Chul Han pernah menjelaskan bahwa manusia modern hidup dalam masyarakat yang memuja produktivitas. Kita dipaksa terus aktif, terus berkarya, dan terus membuktikan diri. Anehnya, setelah semua pembuktian itu dilakukan, yang datang bukanlah kebahagiaan. Yang datang justru kelelahan. Dalam kondisi seperti itu, rasa “rada malas” sering kali bukan karena seseorang tidak mampu bekerja, melainkan karena jiwanya terlalu lama dipaksa berlari tanpa sempat berhenti.

Di sisi lain, Hartmut Rosa juga berbicara tentang adanya paksaan percepatan hidup. Segala sesuatu harus serba cepat. Kita harus cepat lulus, cepat sukses, cepat terkenal, dan cepat kaya. Ironisnya, semakin cepat dunia bergerak, semakin banyak pula orang yang kehilangan rasa memiliki terhadap hidupnya sendiri. Akibatnya, lahirlah manusia-manusia seperti zombie: hadir secara fisik, tetapi batinnya sudah lama izin pulang.

Mungkin itu sebabnya, seiring bertambahnya usia, kita mulai menjadi lebih selektif. Tidak semua ajakan harus diikuti. Tidak semua perdebatan harus dimenangkan. Tidak semua target mesti dikejar. Dari luar, sikap selektif itu tampak seperti kemalasan, padahal sebenarnya kita sedang memilih apa yang benar-benar layak diperjuangkan.

Namun, ada juga sisi lain dari “rada malas” yang perlu diwaspadai.

Kadang, “rada malas” hanyalah penghalusan atau nama lain yang lebih sopan untuk kata *menunda*. Kita bilang sedang mencari inspirasi, padahal sejatinya kita enggan memulai. Kita mengatakan sedang menunggu waktu yang tepat, padahal sejukurnya kita sedang berdamai dengan kenyamanan. Ini bukan lagi “rada malas”, melainkan malas yang sesungguhnya. Kemalasan yang, lama-kelamaan, membuat banyak hal hilang, bukan hanya kesempatan, tetapi juga keberanian.

Dalam Islam, semangat untuk menjaga diri dari kemalasan sangat ditekankan. Rasulullah ﷺ mengajarkan doa:

اَللّٰهُمَّ اِنِّىْ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ اَلْعَجْزِ وَالْكَسَالِ
اَللّٰهُمَّ اِنِّىْ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ اَلْعَجْزِ وَالْكَسَالِ
اَللّٰهُمَّ اِنِّىْ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ اَلْعَجْزِ وَالْكَسَالِ

“Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari kelemahan dan kemalasan.”
(HR. Sahih al-Bukhari dan Sahih Muslim).

Hadis ini menarik. Rasulullah ﷺ tidak hanya memohon perlindungan dari ketidakmampuan (*al-‘ajz*), tetapi juga dari kemalasan (*al-kasal*). Artinya, sebagai manusia, mengandalkan kemampuan saja tidak cukup. Banyak orang berbakat yang gagal bukan karena bodoh, melainkan karena terlalu sering berkata, “nanti lagi”, “ngumpulin niat dulu”, atau “besok saja.”

Maka, “rada malas” sebenarnya adalah sebuah persimpangan. Jika ia lahir karena tubuh dan pikiran yang benar-benar lelah, maka memilih beristirahat adalah bentuk kebijaksanaan. Namun, jika ia lahir karena takut gagal, takut dikritik, atau terlalu nyaman dengan keadaan, maka ia adalah alarm, sebuah pengingat untuk segera keluar dari kemalasan.

Hidup memang tidak harus selalu terburu-buru. Tidak semua hari harus produktif. Tidak setiap waktu harus dipenuhi ambisi. Namun, hidup juga tidak boleh habis hanya untuk menunda.

Barangkali kita semua pernah berkata, “rada malas.” Tidak apa-apa. Yang berbahaya adalah ketika kalimat itu berubah menjadi cara hidup. Sebab, masa depan jarang datang kepada mereka yang hanya menunggu. Ia lebih sering menghampiri mereka yang tetap melangkah, meskipun langkahnya pada hari itu terasa amat sangat berat.

[Baca Artikel Asli di Website](#)

Tentang islamsantun.org:

Portal media yang berdedikasi menyebarkan diskursus Islam yang ramah, moderat, dan *rahmatan lil 'alamin*. Menyajikan ragam artikel keislaman, opini, khutbah, hingga sastra pesantren, islamsantun.org hadir sebagai rujukan literasi keagamaan yang sejuk dan mencerahkan bagi masyarakat luas.

Ditulis oleh **Bakhrul Amal**

Dosen Fakultas Syariah UIN Raden Mas Said Surakarta

#Malas

© 2026 islamsantun.org · Menyebarkan Islam yang rahmatan lil 'alamin