

Prolite – Siapa nih yang pernah merasa malas-malasan saat mau beribadah? Entah itu saat ingin shalat, membaca Al-Quran, berdoa, atau bahkan pergi ke tempat ibadah. Tapi, mulai sekarang, yuk, jangan biarin rasa malas menghambat kita untuk beribadah kepada Allah SWT.

Karena, ibadah itu penting banget buat dapetin ketenangan hati, kebahagiaan, dan mendekatkan diri sama Sang Pencipta. Nah, biar kita gak kebanyakan malas, kali ini kita mau bagiin 6 cara jitu buat melawan rasa malas saat beribadah.

Nggak usah cemas, kok, ini cara simpel yang bisa bikin hidup kita makin berarti dan makin semangat dalam beribadah! Siap? Ayo kita mulai!

Baca Juga: 3 Alasan Ilmiah Kenapa Gen Z Nggak Mau Kerja di Luar Jobdesk

1. Utarakan Perasaan Kepada Sang Pencipta



freepik

Kalo lagi malas beribadah, coba deh ngobrol sama Allah. Kamu bisa ceritain semua perasaan kamu, curhatin semua masalah yang lagi kamu hadapi, dan minta petunjuk dari-Nya. Kayak lagi ngobrol sama temen deket aja.

Nggak usah sungkan atau takut, karena Allah itu selalu ada buat dengerin keluh kesah dan cerita kamu. Dia adalah sahabat terbaik kita. Bicara pada-Nya bisa bikin rasa malas itu luntur dan perasaan kamu jadi jauh lebih ringan. Rasanya kayak ada beban yang terangkat dari pundak.

Dengan ngobrol santai sama Allah, kita bakal merasa lebih terkoneksi dan dekat dengan-Nya. Rasanya tuh kayak nggak sendirian, karena Allah selalu mendengarkan doa dan curhatan kita.

Baca Juga: [4 Fakta Ilmiah Tentang Ikatan Emosional Kucing dan Pemiliknya](#)

2. Jadikan Do'a dan Dzikir Sebagai Kebiasaan Sehari-Hari



onepathnetwork.com

Dengan memperbanyak istighfar, mohon ampunan kepada Allah, hati kita akan selalu diberi petunjuk untuk selalu melakukan apa yang Allah perintahkan. Nggak cuma itu, dengan rajin berdzikir dan melaksanakan sunnah-sunnahnya, perlahan-lahan kita bakal terbiasa dan konsisten dalam melakukannya.

Ketika kita rutin mengucapkan doa dan dzikir, hubungan kita sama Allah SWT bakal makin dekat dan rasanya makin semangat buat melakukan ibadah-ibadah lainnya. Jadi, nggak ada alasan lagi buat bermalas-malasan, deh! Doa dan dzikir itu kayak bahan bakar buat semangat beribadah kita.

3. Buat Agenda Untuk Beribadah



reformata

Siapkan agenda ibadah harian atau mingguan. Tuliskan apa saja ibadah yang ingin kamu lakukan dalam sehari atau seminggu ke depan.

Dengan memiliki rencana yang jelas, rasa malas cenderung berkurang karena kamu tahu apa yang harus dilakukan setiap harinya. Jadi, mulai sekarang, catat dan laksanakan agenda ibadahmu!

4. Jaga Kesehatan Fisik dan Mental Itu Penting



antaranews

Kalo kita sehat, pasti badan kita lebih bertenaga dan semangat, kan? Jadi, gak bakal malas-malasan deh buat melaksanakan ibadah dengan baik.

Kesehatan fisik dan mental itu kayak fondasi buat kehidupan kita. Kalau fondasi kita kuat, segala aktivitas, termasuk beribadah, bakal berjalan lebih lancar. Jadi, jangan sampai kita mengabaikan kesehatan ya. Rajin berolahraga, makan makanan sehat, dan jangan lupa istirahat yang cukup.

Nggak cuma fisik, nih, mental juga perlu dijaga. Kita harus belajar tentang *work-life balance* atau keseimbangan antara pekerjaan, studi, atau kegiatan lainnya dengan waktu istirahat dan *refreshing*. Jangan sampe kita kelelahan atau stres berlebihan, nanti malah bikin semangat beribadah jadi berkurang.

Kamu bisa cek di artikel berikut untuk mengetahui lebih lanjut soal *work life balance* : Stay Balanced! 7 Tips Simpel Dapetin Work Life Balance yang Kece!

Nah, ngomongin istirahat, tidur itu emang super penting! Tidur yang cukup dan berkualitas bikin kita jadi lebih segar dan energik buat beribadah. Kalo kita kurang tidur, pasti badan bakal lemes dan males bergerak, ya kan? Jadi, jangan lupakan tidur yang cukup supaya semangat beribadah kita nggak kendor.

5. Ingat Akhirat Sebagai Motivasi



Foto : Istimewa

Jangan lupa, ingetin diri kita sendiri tentang akhirat sebagai motivasi dalam beribadah. Tujuan akhir hidup kita itu bukan cuma di dunia aja, tapi juga di akhirat nanti. Jadi, ibadah kita tuh adalah cara buat deketin diri sama Allah dan dapet kebahagiaan yang nggak terhingga.

Kalo rasa malas datang mengganggu, kita harus ingetin diri kita sendiri tentang janji indah dari Allah. Dia tuh janjiin kebahagiaan abadi buat kita yang beribadah dengan ikhlas. Jadi, jangan sampai kita terpengaruh sama rasa malas yang bisa bikin kita lupa akan janji-Nya yang bikin hati tenang.

Ingat, hidup di dunia ini cuma sebentar. Yang lebih penting lagi adalah persiapan kita buat akhirat, di mana segala amal baik kita bakal dibalas dengan berlipat-lipat pahala. Jadi, jangan biarkan rasa malas nguasain diri kita, tapi kita harus selalu semangat dan konsisten dalam beribadah.

6. Perubahan Itu Perlu Dipaksa, Terpaksa, Lalu Jadi Terbiasa



shutterstock

Nah yang terakhir, kalau kamu lagi merasa malas beribadah, jangan langsung nurutin aja, ya! Paksain diri buat tetap beribadah. Gak peduli seberapa besar rasa malesnya, kamu harus

6 Langkah Anti Malas Beribadah yang Bisa Kita Terapkan Hari Ini!

lawan hawa nafsu yang bikin kamu makin malas.

Emang gak ada yang instan, sih, tapi dengan dipaksa, terus terpaksa, akhirnya kamu bakal kebiasaan beribadah dan ibadah bakal jadi bagian dari hidup kamu. Pokoknya, perubahan itu memang butuh usaha, konsistensi dan tekad yang kuat.

Jadi, jangan biarin hawa nafsu itu ngatur hidup kamu, tapi kamu yang atur diri sendiri buat makin rajin ibadah. Selalu inget, ibadah itu penting dan berarti banget buat hubungan kamu sama Sang Pencipta. *So, tetep semangat dan kalahin rasa malasnya! You can do it, guys!*

Jadi, semoga enam cara ini bisa membantu kamu melawan rasa malas saat beribadah, ya! Ingat, ibadah adalah bentuk cinta dan ketaatan kita kepada Tuhan. Jangan biarin rasa malas pademin api keimanan kamu.

Tetap semangat dan konsisten dalam beribadah, karena dengan begitu, hidupmu akan semakin penuh berkah dan makna. Selamat beribadah dan semoga menjadi pribadi yang lebih baik dari waktu ke waktu! ☐



Baca Selanjutnya

Jadwal Acara Indosiar Minggu 23 Juli 2023, Spesial Live BRI Liga 1