

MALAS DAN LALAI DALAM AL-QUR'AN DAN PSIKOLOGI



Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Agama (S. Ag.)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
Disusun Oleh :
BAHRUL ULUM
16530016

Program Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir
Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
Yogyakarta

2020

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bahrul Ulum
NIM : 16530016
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Alamat Rumah : Desa. Sampe Cita, Kec. kotalimbaru, Kab. Deli Serdang,
Prov. Sumatera utara
Alamat di Yogyakarta : jl. Ngorojo Gg. 1 RT. 06 RW. 03 Gowok, CT, Depok, Sleman
HP : 082323435267
Judul Skripsi : Malas dan lalai dalam Al-Qur'an dan Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

1. Skripsi ini saya ajukan benar asli karya ilmiah yang saya tulis sendiri.
2. Apabila skripsi ini telah dimunaqasyahkan dan diwajibkan revisi maka saya bersedia dan sanggup merevisi dalam waktu 2 (dua) bulan terhitung tanggal munaqasyah, jika lebih dari 2 (dua) bulan revisi skripsi belum terselesaikan, maka saya bersedia dinyatakan gugur dan bersedia munaqasyah kembali dengan biaya sendiri.
3. Apabila kemudian hari ternyata diketahui bahwa karya tersebut bukan karya ilmiah saya (plagiasi), maka saya bersedia menanggung sanksi untuk dibatalkan gelar kesarjanaan saya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 31 Agustus 2020

Yang menyatakan,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJARA
YOGYAKARTA



Bahrul Ulum
NIM. 16530016

SURAT KELAYAKAN SKRIPSI



Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga FM-UINSK-PBM-05-05-RO

Dosen : Prof. Dr. Muhammad, M.Ag
Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

NOTA DINAS

Hal : Skripsi Sdra. Bahrul Ulum
Lamp : 4 Eksemplar

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum wr. wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Bahrul Ulum
NIM : 16530016
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Judul Skripsi : Malas dan lalai dalam Al-Qur'an dan Psikologi

Sudah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Jurusan/Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir pada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi/tugas akhir Saudara tersebut dapat segera dimunaqasyahkan. Untuk itu, kami ucapkan terimakasih.
Wassalamu'alaikum wr. wb.

Yogyakarta, 31 Agustus 2020

Pembimbing,

Prof. Dr. Muhammad, M.Ag.
NIP. 19590515 199001 1 002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 512156 Fax. (0274) 512156 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1117/Un.02/DU/PP.00.9/09/2020

Tugas Akhir dengan judul : MALAS DAN LALAI DALAM AL-QUR'AN DAN PSIKOLOGI

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : BHRUL ULUM
Nomor Induk Mahasiswa : 16530016
Telah diujikan pada : Senin, 07 September 2020
Nilai ujian Tugas Akhir : A/B

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I
Prof. Dr. Muhammad, M.Ag
SIGNED

Valid ID: 5b6853177354



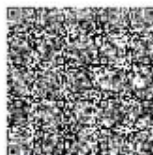
Penguji II
Drs. Mohamad Yusup, M.SI
SIGNED

Valid ID: 5f67d9516dd92



Penguji III
Ali Imron, S.Th.L., M.S.I
SIGNED

Valid ID: 5f67d9516dd92



Yogyakarta, 07 September 2020
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Dr. Inayah Rohmaniyah, S.Ag., M.Hum., M.A.
SIGNED

Valid ID: 5b69b11be417

MOTTO

Just Enjoy The Moment

Malas itu nikmat yang menghanyutkan,
manfaatkan dengan bekerja lebih produktif dan efisien.



PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya sederhana ini untuk:

Ummi dan Abi Tercinta, adikku, Guru-guru, keluargaku, dan para pemalas
diseluruh penjuru dunia

Dengan niatan lillahi ta'ala,

Mewariskan ilmu kepada mahasiswa generasi yang akan datang.



KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي جَعَلَنَا الْقَلَمَ لِلْكِتَابَةِ وَ الْكِتَابَةَ لِلْقِرَاءَةِ وَالْقِرَاءَةَ لِلْمَعْرِفَةِ وَالْمَعْرِفَةَ لِلَّهِ تَعَالَى
اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ الْفَاتِحِ لِمَا أُغْلِقَ وَالْخَاتِمِ لِمَا سَبَقَ وَالنَّاصِرِ
الْحَقِّ بِالْحَقِّ وَالْهَادِي إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ. صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ حَقَّ قَدْرِهِ
وَمُقَدَّارِهِ الْعَظِيمِ أَمَّا بَعْدُ:

Alhamdulillah > *hi Rabbil 'a>lami<n*, Puja dan puji syukur penulis panjatkan kepada *ilahi Rabbi*, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan kenikmatan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Malas Dan Lalai Dalam Al-Qur’an Dan Psikologi” sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) di UIN Sunan Kalijaga. Sholawat *ma’a al-salam* semoga selalu tercurahkan kepada sang proklamator dunia, sang *uswah hasanah* yakni Nabi Muhammad Saw. beserta seluruh keluarga, sahabat serta para pengikutnya.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, tentunya tidak terlepas dari peran banyak pihak yang telah membantu penulis, dari sisi moril baik do’a, motivasi maupun dukungan berupa materi. Sehingga, penulis mampu menyelesaikan karya kecil ini dengan penuh semangat walaupun menurut penulis karya ini jauh dari kata sempurna, karena kesempurnaan hanya milik Allah Swt. karenanya penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Yang tercinta kedua orang tua penulis abi Jumar Ali S.Pd.I dan ummi Sinarta Br Sinulingga serta adik Zayd Billah, yang selalu memberi

dukungan, semangat, cinta, motivasi serta doa hingga penulis dapat mencapai gelar sarjana yang pertama ini. Semoga saya dapat menjadi anak yang membanggakan dan kalian senantiasa dalam lindungan Allah SWT.

2. Prof. Dr. Phil. Al Makin, S.Ag., M.A., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Yang telah membina dan memimpin UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta menjadi tempat bagi penulis untuk memperoleh ilmu baik dari segi akademis maupun ekstrakurikuler.
3. Bapak Prof. Dr. KH. Abdul Mustaqim, S.Ag, M. Ag selaku ketua jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga. Sekaligus juga sebagai Dosen penasehat Akademik, terimakasih atas bimbingannya dan nasehat-nasehatnya selama perkuliahan ini.
4. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Dr. Alim Ruswantoro, M.Ag, beserta jajarannya
5. Bapak Prof. Dr. H. Muhammad M.Ag, selaku Dosen Pembimbing Skripsi (DPS). Yang tak kenal lelah dalam membimbing, mengoreksi, memberi masukan dan memberi wejangan. Beliau adalah kiblat penulis dalam dunia literasi, karena karya-karya beliau yang ada di mana-mana dan mudah dibaca karena bahasanya padat dan ringan. Mengaca dari track record perjalanan hidup beliau yang menginspirasi, mau tidak mau penulis harus meneruskan dan mencontoh *ke-istiqamah*an beliau terutama dalam dunia literasi. Semoga di suatu hari nanti penulis mampu

meneruskan estafet perjuangan beliau dalam tulis-menulis bahkan melebihi keilmuan beliau.

6. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta serta Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam penulis ucapkan terima kasih. karena telah sudi menjadi partner akademik memberikan ilmu pengetahuan, serta terima kasih atas segenap pimpinan dan staff TU yang telah bersedia membantu pengurusan administrasi Semoga ilmu yang penulis dapatkan dari panjenengan semua bermanfaat dan berkah *fi al-di<n, wa al-dunia hatta al-a>akhirah*.
7. Pimpinan dan staff perpustakaan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, terima kasih atas segala pelayanannya untuk buku-buku yang dipinjamkan.
8. Seluruh teman-temanku prodi IAT'16, terima kasih untuk cinta, semangat, motivasi dan kebersamaannya semoga kesuksesan dunia dan akhirat selalu di tangan kalian.
9. Teruntuk abang, kakak, adik, dan teman-teman di IKRH Yogyakarta, terima kasih telah menjadi keluarga selama di tanah Jawa ini. Terkhusus teman-teman di kontrakan Romantis, Suseno, Alfiandi, Rislan, Fikri, Rizki, Bro Husni, dan lain-lain. Terima kasih karena kalian penulis merasa Medan terasa sangat dekat dengan adanya kalian.
10. Teruntuk sahabatku Dandi, Aufar, Alfandi, Hasbi, terimakasih atas kebersamaannya selama ini selalu mendampingi di masa sulit dan juga senang. Terima kasih untuk semangat, dorongan, dan bantuannya, semoga kesuksesan dunia dan akhirat selalu ada untuk kita semua.

11. Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada seluruh pihak yang telah ikut serta dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, semoga menjadi amal shaleh yang berlipat ganda serta mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua, khususnya bagi penulis sendiri, semoga Allah selalu meridhoi langkah kita.

Yogyakarta, 31 Agustus 2020

Penulis,

Bahrul Ulum

NIM. 16530016



PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi adalah kata-kata Arab yang dipakai dalam penyusunan sebuah karya tulis. Skripsi ini berpedoman pada surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, Nomor 158 Tahun 1987 dan Nomor 0543b/U/1987, tanggal 22 Januari 1988.

A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	ba'	B	Be
ت	ta'	T	Te
ث	Ṣa	Ṣ	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	kha'	Kh	ka dan ha

د	Dal	D	De
ذ	Ẓa	Ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	ra‘	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Ṣad	Ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	Ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓ	Ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge

ف	fa'	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	wawu	W	We
هـ	ha'	H	H
ء	hamzah	'	Apostrof
ي	ya'	Y	Ye

B. Konsonan Rangkap karena *Syaddah* Ditulis Rangkap

متعددة	Ditulis	<i>muta'addidah</i>
--------	---------	---------------------

عدة	Ditulis	'iddah
-----	---------	--------

C. Ta' Marbutah

1. Bila dimatikan ditulis h

حكمة	ditulis	<i>ḥikmah</i>
جزية	ditulis	<i>Jizyah</i>

(ketentuan ini tidak diperlakukan terhadap kata-kata Arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia, seperti salat, zakat, dan sebagainya, kecuali bila dikehendaki lafal aslinya).

Bila diikuti dengan kata sandang “al” serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis dengan *h*.

كرامة الاولياء	Ditulis	<i>Kara<mah al-auliya></i>
----------------	---------	----------------------------------

2. Bila ta marbutah hidup atau dengan harkat, fathah, kasrah, dan dammah ditulis t

زكاة الفطرة	ditulis	<i>Zaka>t al-fiṭrah</i>
-------------	---------	----------------------------

D. Vokal Pendek

-----	fathah	Ditulis	A
-----	Kasrah	Ditulis	I
-----	Ḍammah	Ditulis	U

E. Vokal Panjang

FATHAH + ALIF جاهلية	ditulis ditulis	Ā <i>Ja< hiliyah</i>
FATHAH + YA'MATI تنسى	ditulis ditulis	Ā <i>Tansa></i>
FATHAH + YA'MATI كريم	ditulis ditulis	Ī <i>Kari< m</i>
DAMMAH + WAWU MATI فروض	ditulis ditulis	Ū <i>Furu> ḡ</i>

F. Vokal Rangkap

FATHAH + YA' MATI بينكم	ditulis ditulis	Ai <i>Bainakum</i>
FATHAH + WAWU MATI قول	ditulis ditulis	Au <i>Qaul</i>

. Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata Dipisahkan dengan Apostrof

أأنتم	ditulis	<i>a'antum</i>
اعدت	ditulis	<i>u'iddat</i>
لئن شكرتم	ditulis	<i>la'in syakartum</i>

H. Kata Sandang Alif + Lam yang diikuti huruf Qamariyah maupun Syamsiyah ditulis dengan menggunakan “al”

القرآن	ditulis	<i>Al-Qur'a>n</i>
القياس	ditulis	<i>al-Qiya>s</i>
السماء	ditulis	<i>al-Sama>'</i>
الشمس	ditulis	<i>al-Syams</i>

I. Penulisan Kata-Kata dalam Rangkaian Kalimat

ذوى الفروض	Ditulis	<i>Ža>wi< al-furūd</i>
اهل السنة	Ditulis	<i>ahl al-sunnah</i>

ABSTRAK

Malas sering didefinisikan sebagai penyakit jiwa, rasa malas itu menyerap kekuatan seseorang tanpa memberikan umpan balik yang positif yang kemudian mengakibatkan banyak sekali kerugian dan penyesalan. Sifat lalai juga dinilai sebagai penyakit yang berbahaya jika sampai menimpa tiap individu. Ia adalah penyakit yang amat membinasakan, menggugurkan amal dan melenyapkan semangat. Al-Qur'an mencela manusia disebabkan kemalasan dan kelalaian manusia akan kemanusiaannya, kesalahan manusia dalam mempersepsi dirinya, dan kebodohan manusia dalam memanfaatkan potensi fitrahnya sebagai khalifah Allah di muka bumi ini.

masalah yang diteliti dalam penelitian ini adalah *pertama*, Apa narasi al-Qur'an tentang malas dan lalai? *kedua*, apa konsep psikologi tentang malas dan lalai? *ketiga*, Bagaimana mengatasi malas dan lalai menurut al-Qur'an dan psikologi?. Dalam menjawab permasalahan diatas, Peneliti akan menggunakan metode tafsir tematik term, yakni model kajian tematik yang secara khusus meneliti term (istilah-istilah) tertentu dalam al-Qur'an. Menjadikan term malas dan lalai dalam al-Qur'an dari berbagai konteks awalnya sebagai tema kajian, kemudian di saring nilai-nilai universalnya untuk diketahui bagaimana makna malas dan lalai yang sebenarnya. penelitian ini menggunakan jenis penelitian kepustakaan (*library reseach*) dengan metode penyajian data secara *deskriptif* dan *analitis*.

Adapun kesimpulan hasil penelitan yaitu: Malas adalah suatu perasaan di mana seseorang akan enggan melakukan sesuatu atau tidak adanya keinginan untuk mengerjakan hal tersebut. kata malas dan yang seasal dengan kata tersebut disebutkan dalam al-Qur'an sebanyak dua kali, Pengungkapan kata malas hanya menggunakan satu term, yaitu *kusala*. Sedangkan lalai adalah kurang hati-hati, tidak mengindahkan (kewajiban, pekerjaan, dan sebagainya); lengah. Pengungkapan kata lalai di dalam al-Qur'an terdapat dalam empat term, diantaranya adalah *dzahlan*, *Nisyan*, *Ghaflah* dan *Sahun*. Selain dari itu penulis juga menyajikan solusi untuk mengatasi rasa malas dan lalai diantaranya. Mengatasi fenomena malas dan lalai tiap kita perlu kembali merujuk ke Kitabullah dan berdzikir mengingat Allah sesering mungkin. Secara tuntunan Psikologi dikatakan bahwa malas dan lalai masih bisa di cegah dan di rubah dengan cara membiasakan diri bersikap disiplin, rajin dan bersemangat, menjaga kebiasaan positif, memberi rangsangan agar mendapat dorongan agresif menyelesaikan pekerjaan, dan istirahat yang cukup.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
HALAMAN NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
PEDOMAN TRANSLITERASI	xi
ABSTRAK	xvii
DAFTAR ISI.....	xviii

BAB I: PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian.....	9
D. Signifikansi Penelitian.....	9
E. Tinjauan Pustaka	10
F. Metode Penelitian.....	15
G. Sistematika Pembahasan	18

BAB II: TERM MALAS DAN LALAI DALAM AL-QUR'AN DAN PENAFSIRANNYA

A. Malas	
1. Term Malas.....	20

2. Penafsiran Term Malas.....	21
B. Lalai	
1. <i>Dzahlan</i>	35
2. <i>Nisyan</i>	36
3. <i>Ghaflah</i>	38
4. <i>Sahun</i>	40

BAB III: MALAS DAN LALAI

A. Malas.....	43
1. Pengertian Malas.....	43
2. Macam-Macam Malas.....	45
3. Dampak Negatif.....	54
B. Lalai.....	56
1. Pengertian Lalai.....	56
2. Pembagian Lalai.....	62
3. Dampak Negatif dari Lalai.....	64

BAB IV: PANDANGAN MENGENAI PERILAKU MALAS DAN LALAI

DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN DAN PSIKOLOGI

A. Faktor Penyebab Muncul Rasa Malas dan Lalai	66
1. Malas	66
2. Lalai.....	71
B. Solusi Dalam Dengatasi Rasa Malas dan Lalai	75
1. Malas	75

2. Lalai.....	82
---------------	----

BAB V: PENUTUP

A. Kesimpulan.....	85
--------------------	----

B. Saran.....	87
---------------	----

DAFTAR PUSTAKA	90
-----------------------------	-----------

CV.....	95
----------------	-----------



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Malas merupakan suatu penyakit yang sangat familiar dan tidak asing lagi terdengar oleh telinga. Malas sering didefinisikan sebagai penyakit jiwa. Jiwa itu mesin dari raga, apabila jiwa sehat maka raganya pun akan kuat, begitu pula sebaliknya jika jiwa sakit, raga akan menolak untuk bergerak melaksanakan sesuatu. Di dalam jiwa yang sehat terdapat raga yang sehat pula,¹ atas dasar itulah penting rasanya untuk senantiasa menjaga kesehatan jiwa. Penyakit malas sering dianggap remeh dan sering diabaikan, seringkali penyakit yang diremehkan malah cenderung semakin melonjak dan menunjukkan ketidak bersahabatan positif dengan manusia.

Malas berbeda dengan penyakit-penyakit lainnya karena tidak ada jenis obat apa pun yang bisa digunakan untuk menyembuhkan rasa malas. Jika rasa malas sudah memiliki kecenderungan yang tinggi dalam memanjakan dan meninabobokan para korbannya, sehingga terlenalah mereka dalam kenikmatan semu bahkan sampai melampaui batasan wajar, rasa malas itu menyerap kekuatan seseorang tanpa memberikan umpan balik yang positif yang kemudian mengakibatkan banyak sekali kerugian dan penyesalan, terutama penyesalan

¹ Ungkapan ini merupakan istilah literatur di pesantren untuk menyebut kalimat-kalimat indah yang berisi kata-kata mutiara, pepatah bijak, hikmah, dan falsafah hidup atau biasa disebut dengan Mahfuzhat.

waktu.² Sehingga seorang manusia yang sangat sehat dan bugar sekalipun akan seperti kehilangan kekuatan dan semangat dalam melakukan sesuatu pekerjaan.

Serupa keadaannya dengan malas, sifat lalai sama-sama dinilai sebagai penyakit yang berbahaya jika menimpa individu atau umat muslim khususnya. Ia adalah penyakit yang amat membinasakan, menggugurkan amal dan melenyapkan semangat. Hal ini disebabkan kelalaian dari merenungi ayat-ayat-Nya sehingga syaitan masuk melalui peredaran darah dan menuju hatinya. Oleh karena itu, Allah SWT senantiasa mengingatkan hal ini sebagaimana dalam Firman-Nya,

وَأَقْتَرَبَ الْوَعْدُ الْحَقُّ فَإِذَا هِيَ شَاخِصَةٌ أَبْصَارُ الَّذِينَ كَفَرُوا يَا وَيْلَنَا قَدْ كُنَّا فِي غَفْلَةٍ مِنْ هَذَا بَلْ كُنَّا ظَالِمِينَ

Artinya: Dan telah dekatlah kedatangan janji yang benar (hari berbangkit), maka tiba-tiba terbelaklah mata orang-orang yang kafir. (Mereka berkata): "Aduhai, celakalah kami, sesungguhnya kami adalah dalam kelalaian tentang ini, bahkan kami adalah orang-orang yang zalim".³

Al-Quran mengungkapkan kelalaian itu sebagai lupa yang menyerang banyak manusia yang melupakan Rabb-nya yang menghidupkannya, memberikan rezeki yang tidak terbatas, lahir dan batin. Selanjutnya, Allah SWT berfirman tentang orang-orang munafik.⁴

الْمُنَافِقُونَ وَالْمُنَافِقَاتُ بَعْضُهُمْ مِنْ بَعْضٍ ۚ يَأْمُرُونَ بِالْمُنْكَرِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمَعْرُوفِ وَيَقْرِضُونَ أَيْدِيَهُمْ ۚ نَسُوا اللَّهَ فَنَسِيَهُمْ ۚ إِنَّ الْمُنَافِقِينَ هُمُ الْفَاسِقُونَ

Artinya: Orang-orang munafik laki-laki dan perempuan. sebahagian dengan sebagian yang lain adalah sama, mereka menyuruh membuat yang munkar dan

² Dinukil oleh al-Imam Ibnul Qoyyim rahimahullah dalam kitabnya *al-Jawaabul Kaafi* hal 109 dan *madarijus saalikin* 3/19. Disebutkan bahwa Imam Syafi'i pernah mendapatkan pelajaran dari orang sufi. Inti dari nasehat tersebut adalah: "waktu bagaikan laksana pedang. Jika kau tidak menggunakannya, maka ia yang malah akan menebasmu. Dan dirimu jika tidak disibukan dalam kebaikan, pasti akan tersibukkan dalam hal yang sia-sia."

³ Lihat Q.S al-Anbiyap[21] ayat 97.

⁴ Fikrotus Salimah, "Penafsiran Para Ulama Terhadap Ayat-Ayat Lupa Di Dalam Al-Qur'an", *Skripsi* Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2011, hlm. 2.

melarang berbuat yang ma'ruf dan mereka menggenggamkan tangannya. Mereka telah lupa kepada Allah, maka Allah melupakan mereka. Sesungguhnya orang-orang munafik itu adalah orang-orang yang fasik.⁵

Manusia sebagai makhluk ciptaan Allah yang paling sempurna memiliki kelebihan luar biasa di hadapan Allah berbeda dengan makhluk-makhluk ciptaanNya yang lain. Allah SWT berfirman dalam al-Qur'an :

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً ۖ قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ ۗ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ

Artinya: Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada para Malaikat: "Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah di muka bumi". Mereka berkata: "Mengapa Engkau hendak menjadikan (khalifah) di bumi itu orang yang akan membuat kerusakan padanya dan menumpahkan darah, padahal kami senantiasa bertasbih dengan memuji Engkau dan mensucikan Engkau?" Tuhan berfirman: "Sesungguhnya Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui".⁶

Hal ini dijelaskan di dalam al-Qur'an bahwa Allah swt ingin mengutus seseorang ke bumi sebagai khalifah. yakni sebagai pemimpin, pengganti Allah dalam hal mengatur alam dan ekosistem ilahiah yang *rahmatan lil-'alamin*, memberikan manfaat, menaburkan kasih sayang antar sesama makhluk hidup di seluruh penjuru bumi dan langit bahkan penjuru alam akhirat dan jatuhlah pilihan Allah swt kepada manusia. Menurut kandungan ayat-ayat al-Qur'an di atas manusia itu pada hakikatnya adalah makhluk yang utuh dan sempurna, yaitu sebagai makhluk biologis, pribadi sosial, dan makhluk religius. Manusia sebagai makhluk

⁵ Lihat Q.S at-Taubah[9] ayat 67.

⁶ Lihat Q.S al-Baqarah[2] ayat 30.

religius meliputi ketiga komponen lainnya, yaitu manusia sebagai makhluk biologis, pribadi, dan sosial selalu terikat dengan nilai-nilai religius.⁷

Al-Qur'an menggambarkan bahwa manusia adalah makhluk yang lebih unggul dari pada langit, bumi, para malaikat, dan ciptaan-ciptaan Allah lainnya. Tapi al-Qur'an juga menjelaskan bahwa kedudukan manusia bisa saja berubah menjadi makhluk yang paling rendah bahkan lebih rendah dari pada setan dan binatang buas.

أَمْ تَحْسَبُ أَنَّ أَكْثَرَهُمْ يَسْمَعُونَ أَوْ يَعْقِلُونَ ۚ إِنَّ هُمْ إِلَّا كَالْأَنْعَامِ ۚ بَلْ هُمْ أَضَلُّ سَبِيلًا

atau apakah kamu mengira bahwa kebanyakan mereka itu mendengar atau memahami. Mereka itu tidak lain, hanyalah seperti binatang ternak, bahkan mereka lebih sesat jalannya (dari binatang ternak itu).⁸

Manusia diberikan kekuatan untuk memilih jalannya, manusia juga dijelaskan didalam al-Qur'an memiliki cukup kekuatan untuk mengendalikan dunia dan pengakuan malaikat, namun sebaliknya manusia juga sering terpuruk.

Al-Qur'an juga menyebutkan sifat-sifat kelemahan dari diri manusia. Al-Qur'an mencela manusia disebabkan kemalasan dan kelalaian manusia akan kemanusiaannya, kesalahan manusia dalam mempersepsi dirinya, dan kebodohan manusia dalam memanfaatkan potensi fitrahnya sebagai khalifah Allah di muka bumi ini.⁹ Kembali lagi ditegaskan bahwa manusialah yang mengambil keputusan tentang dirinya sendiri dan yang menentukan nasibnya agar sifat-sifat yang

⁷ In Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, (Malang : UIN-Maulana Malik Press. 2009). Hlm. 13.

⁸ Lihat Q.S. al-Furqan[25] : ayat 44.

⁹ In tri rahayu, *.Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*. hlm. 23.

membuat manusia banyak dicela, dinyatakan biasa keji dan bodoh agar mulai membenah diri dan mencoba memahami tujuan hidup jangka panjang sebagai makhluk yang diberi dan bersedia menerima amanah besar dari Allah.

Tindakan yang perlu dilakukan untuk menjaga kedudukan tinggi setiap manusia salah satunya adalah dengan mengetahui kewajiban dan mengerjakannya dengan beribadah serta menjauhkan diri dari sifat malas dan lalai. Beribadah kepada Allah merupakan bentuk keimanan seseorang, Karena itu semakin tebal keimanan seseorang, semakin tebal pula seseorang itu menjalankan ibadah, serta semakin menjauhi segala larangan agama. Menjalankan perintah agama berarti melaksanakan amanat Allah dan rasulNya.¹⁰ Sebaliknya jika seorang manusia lalai dari perintah dan bermalas-malasan berarti ia telah mengkhianati amanatNya.

Malas adalah salah satu problem yang hampir dialami semua orang. Rasa malas sering menjangkiti para penyeru kebenaran dan kebajikan di jalan Allah. malas seolah dapat membinasakan angan, membunuh kebaikan dan menghancurkan semangat. Malas merupakan penyakit yang keras, yang membuat seseorang kehilangan targetnya, dan menghabiskan energi untuk mengerjakan hal yang sia-sia. Malas sejatinya merupakan penyakit mental. Siapa pun yang dihindangi rasa malas dalam waktu yang lama akan kacau kinerjanya dan jelas sangat merugikan dirinya. Bagi umat Islam rasa malas juga menggambarkan

¹⁰ Fuad kauma, *35 karakter munaifiq*, (Yogyakarta : Mitra Pustaka 1997). Hlm. 121.

tentang hilangnya motivasi seseorang untuk beraibadah sesuai apa yang di kehendaki-Nya.¹¹

Al-Qur'an dalam hal ini mengungkapkan setidaknya ada dua ayat yang menyebut kata malas. Kata malas dalam al-Qur'an selalu menobatkan sebagai orang munafiq, pembahasan ini menjadi menarik tatkala dalam realitanya rasa malas bukan hanya menimpa orang munafiq tetapi juga kepada orang yang mengaku dirinya beriman namun masih terdapat rasa malas di jiwanya. Dari sini terlihat bahwa sifat-sifat kemalasan tidak akan pernah ikhlas dan ridho bila korbannya lepas dari jeratan belenggunya.¹² sifat malas seperti tidak kenal lelah dan tanpa pandang bulu terus berusaha menjerat korban sampai terjatuh kelembah kemalasan bagaimanapun caranya.

Kata malas dalam al-Qur'an disebutkan dengan satu term, kata malas dalam al-Qur'an disebutkan dengan lafadz *al-kusala*. Syeikh Muhd Salleh Abdullah Al-Minangkabui memberikan komentar dalam *Kasyf al-Asrar* mengenai kemalasan, beliau mengatakan “pergi dan buanglah benda-benda jasmani itu, yang kau sebut sebagi hati kepada anjing-anjing!”.¹³ Kalimat tersebut tegas memberikan wacana tentang penyakit hati, yakni sebuah penyakit yang sangat sulit untuk memunculkan aura ilahiah kedalam dirinya. Rasa malas sampai dikategorikan sebagai penyakit hati disebabkan sumbernya berasal dari hati. Ketika hati yang keropos dan pikiran yang berkontaminasi dengan hal negatife dan merusak. Maka hati yang bertugas

¹¹ Marjuansyah Sip, “*Malas Dalam Perspektif islam*”. jurnal : Nasihat pekanan Insan Takaful 052, tahun 2014, Hlm. 1.

¹² Azam syukur, *Psikologi Kemalasan*, (Kebumen: Azkiya Media 2010). Hlm. 19.

¹³ Azam syukur, *Psikologi Kemalasan*, hlm. 21.

sebagai pusatnya gerak langkah baik dan buruk akan mengkomando untuk memanjakan diri dan bersifat berkepanjangan.

Tidak jauh berbeda dengan malas, lalai juga merupakan persoalan yang sering menimpa manusia, siapapun manusianya tak terkecuali seorang nabi.

فَلَمَّا بَلَغَا مَجْمَعَ بَيْنَهُمَا نَسِيَا حُوتَهُمَا فَاتَّخَذَ سَبِيلَهُ فِي الْبَحْرِ سَرَبًا

Artinya: Maka tatkala mereka sampai ke pertemuan dua buah laut itu, mereka lalai akan ikannya, lalu ikan itu melompat mengambil jalannya ke laut itu.¹⁴

Membahas persoalan lalai menjadi sesuatu yang penting disebabkan banyak sekali manusia yang lalai namun tidak menyadari kalau dirinya sedang sedang terkurung dalam kelalaian baik terhadap diri sendiri, lalai terhadap orang lain di sekitarnya, lalai terhadap seruan Tuhannya dengan melupakan kewajibannya sebagai seorang hamba.¹⁵

Di dalam al-Quran terdapat banyak ayat yang menyebut kata lalai, penyebutan kata lalai sendiri memiliki empat term yaitu kata yang menggunakan term *nisyan*, *sahwun*, *ghaflah*, dan *dzahlan*. Lafadz-lafadz tersebut secara umum memiliki makna yang sama yaitu lupa. Namun bila ayat tersebut diteliti lebih lanjut akan tampak lupa yang terdapat dalam al-Qur'an mempunyai beberapa pengertian dan penempatan yang berbeda pula.

Berangkat dari latar belakang permasalahan di atas, rasa malas dan lalai sepertinya bukan masalah kecil yang bisa disepelekan. Justru penulis merasa

¹⁴ Lihat Q.S al-kahfi[18] ayat 61.

¹⁵ Durrotun Nashihah, "Orang-Orang yang lalai (Ghafilun) Dalam Al-Qur'an (Studi Al-Qur'an Tematik)", *Skripsi* Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta hlm.4.

pembahasan mengenai sifat malas dan lalai menjadi penting untuk dibahas. Maka penulis ingin melacak berapa kali ayat-ayat tentang malas dan lalai disebut dalam al-Qur'an, apa saja maknanya, dan dalam konteks apa saja kata tersebut disebut dalam al-Qur'an, serta bagaimana jika malas dan lalai sampai menimpa seorang mukmin, sehingga upaya untuk pembasmian penyakit kejiwaan ini dapat segera diselesaikan.

Dari kegelisahan inilah penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan maksud agar mengetahui bagaimana makna serta sebab malas dan lalai dari sudut pandang al-Qur'an dengan menelusuri ayat-ayat yang menyinggung term malas dan lalai dengan pendekatan kajian tafsir tematik¹⁶. Kemudian mengetahui bagaimana makna masing-masing term dari sifat malas dan lalai dari sudut pandang al-Qur'an kemudian di sandingkan dengan pandangan Psikologi. Dari sinilah, penulis ingin melakukan sebuah penelitian dengan judul: Malas dan lalai Dalam al-Qur'an dan psikologi.

B. Rumusan Masalah

Setelah penulis mengurai secara singkat latar belakang yang menjadi dorongan dalam penelitian atau penulisan skripsi dan fokus penelitian yang menjadi dasar perumusan masalah, maka diformulasikan rumusan masalah sebagai berikut.

1. Apa narasi al-Qur'an tentang malas dan lalai ?
2. Apa konsep psikologi tentang malas dan lalai ?

¹⁶ Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir* (Yogyakarta: Idea Press, 2019) hlm. 58.

3. Bagaimana mengatasi malas dan lalai menurut al-Qur'an dan psikologi ?

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

Berangkat dari ketertarikan peneliti untuk memfokuskan diri pada kajian tentang konsep malas dalam al-Qur'an tujuan yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan narasi al-Qur'an tentang malas.
2. Mendeskripsikan konsep psikologi tentang malas.
3. Mendeskripsikan cara untuk mengatasi rasa malas menurut al-Qur'an dan psikologi.
4. Menambah khazanah keilmuan dan pemikiran khususnya pada Jurusan Ilmu al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta.

D. Signifikansi Penelitian

Adapun Signifikansi Penelitian ini adalah

1. Secara teoritis, penelitian berguna untuk menambah khazanah pengetahuan dan keilmuan islam mengenai sifat malas dan lalai. Penelitian ini dalam rangka mengenalkan tentang pentingnya memiliki paradigma dan kesadaran bahwa sifat malas dan lalai adalah sifat yang tercela dalam pandangan al-Qur'an dan memiliki banyak dampak negatif bagi pelakunya dan sampai bisa merugikan orang lain di sekitarnya. Al-Qur'an sebagai kitab suci umat Islam menjadi salah satu acuan normatif bagi umat Islam menjelaskan tentang sifat-sifat yang

seharusnya dilakukan sebagai seorang muslim dan sifat-sifat tercela yang sebenarnya tidak pantas dimiliki oleh masyarakat muslim khususnya.

2. secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat berguna menjadi referensi pengetahuan dan masukan bagi para pelajar, guru, dan lain sebagainya tentang pentingnya menghindari sifat malas dan lalai. Tentu dengan mengetahui gejala dan faktor dari sifat malas dan lalai tersebut.

E. Tinjauan Pustaka

Terkait dengan penelitian konsep malas dan lalai dalam al-Qur'an, terlebih dahulu dilakukan telaah terhadap penelitian sebelumnya. Hal ini dimaksudkan agar mendapatkan kepastian tidak adanya penelitian yang serupa yang telah dilakukan dan ditulis sebelumnya.

Dari literatur berupa karya tulis, penulis mendapatkan beberapa penemuan dari peneliti sebelumnya. Di antaranya: Rahmah Maulidia menulis dalam jurnal dengan judul *Problem Malas Belajar Pada Remaja (sebuah analisis psikologis)*. Jurnal ini menyimpulkan bahwa belajar adalah aktivitas yang kompleks yang seringkali tidak dapat diamati secara instan. Masalah yang sering kali muncul dalam aktivitas belajar adalah rasa malas. Sifat malas ini, khususnya pada remaja, harus disikapi secara arif dan bijak, sekaligus dicarikan solusinya.¹⁷

Pada kenyataannya mendidik anak dan remaja bukan masalah empiris semata. Artinya, bakal menjadi apa pastinya anak itu kelak, tidak ada yang tahu. Yang

¹⁷ Rahmah Maulida, "Problem Malas Belajar Pada Remaja: sebuah analisis psikologis", *at-ta'dib* Vol.4 , No.2 sya'ban 1429. Hal.143.

terpenting adalah berdoa tiada henti mengadakan “dialog” dengan yang maha menentukan, yaitu Allah SWT.

Mei Mita, dkk, menulis dalam jurnal dengan judul “*Prilaku Malas Belajar Mahasiswa Di Lingkungan Kampus Universitas Trunojoyo Madura*”. Di dalamnya membahas tentang faktor-faktor penyebab malas belajar. Mahasiswa memiliki latar belakang yang beraneka ragam, memiliki kebiasaan, cara berpikir, dan tingkah laku yang berbeda-beda. Kemudian jurnal ini menyimpulkan bahwa penyebab malas itu muncul dari diri mahasiswa itu sendiri dan dari luar. Sebab internal antara lain karena lelah, kecapean, dan tidak adanya motivasi belajar. Sedangkan sebab eksternal antara lain karena dosen yang kurang menarik dalam mengajar, faktor teman yang jarang belajar, adanya HP sebagai alat komunikasi.¹⁸

Perilaku malas belajar mahasiswa ditunjukkan dalam berbagai bentuk, menurut pengamatan peneliti, bentuk-bentuk malas belajar di lingkungan kampus meliputi: tidak masuk kuliah, sering datang terlambat, tidak mengerjakan tugas kuliah, tidak memperhatikan dosen saat sedang mengajar, tidur atau mengantuk saat didalam kelas saat proses pembelajaran, bermain hp saat jam kuliah, bergantung pada teman kelompok tanpa membantu, tidak melakukan persiapan sebelum presentasi makalah, dan lain sebagainya. Lingkungan ternyata memiliki pengaruh yang cukup berarti. Terutama berkaitan dengan perilaku malas belajar, seseorang yang memiliki sedikit motivasi belajar akan mudah terpengaruh dengan temannya sehingga

¹⁸ Mei Mita Bella, dkk, “Prilaku Malas Belajar Mahasiswa Di Lingkungan Kampus Universitas Trunojoyo Madura”, *Kompetensi*, Vol.12 No.2, Oktober 2018. Hal. 301.

muncul rasa malas belajar. Dari berbagai teori yang ada bahwa lingkungan memiliki pengaruh terhadap sikap dan perilaku seseorang.

Megayanti menulis Jurnal dengan judul “*Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Siswa Malas Belajar Pada Siswa kelas V*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor penyebab siswa malas belajar pada kelas V SD Negri Kepek taun ajaran 2015/2016. Jurnal ini menyimpulkan bahwa faktor-faktor penyebab siswa malas belajar adalah, *pertama* faktor intrinsik, meliputi kurangnya motivasi yang bersumberdari dalam diri siswa, kebiasaan makan yang tidak baik, sehingga tubuh mudah lemas dan letih terutama saat jam pelajaran olahraga, suasana hati yang mudah marah ketika dirumah. *Kedua* faktor eksternal, sikap orang tua yang jarang memberikan perhatian dan dorongan dalam hal belajar, sikap guru yang menyampaikan pembelajaran yang dominan menggunakan metode ceramah, suasana belajar yang ramai/tidak kondusif, sarana belajar dirumah yang kurang memadai dan banyaknya buku pelajaran yang dicampur dengan mata pelajaran lainnya, terlalu sering menggunakan HP.¹⁹

Penelitian selanjutnya ditulis oleh Eclisia Selfie, dkk, dengan judul *Hubungan Kohesivitas Dengan Kemalasan Sosial pada Mahasiswa*. Didalamnya membahas tentang hubungan antara kohesivitas dengan kemalasan sosial pada mahasiswa, kohesivitas adalah proses dinamis yang merefleksikan kecenderungan anggota kelompok secara bersama-sama untuk tetap bersatu dalam bekerja sama mencapai tujuan atau dapat disimpulkan bahwa kohesivitas merupakan alat pemersatu

¹⁹ Megayanti, “Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Siswa Malas Belajar Pada Kelas V”, Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar Edisi 30 Tahun ke-5 2016. Hal. 2.852

kelompok yang dapat membuat kelompok mencapai tujuan. Peneliti dalam jurnal ini ingin menguji apakah ada hubungan negatif antara kohesivitas dengan kemalasan sosial dan ingin mengetahui tingkat kemalasan sosial dan kohesivitas kelompok pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga. Jurnal ini menyimpulkan berdasarkan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kohesivitas dan kemalasan sosial pada manusia dengan sumbangan sebesar 41%, serta rata-rata mahasiswa psikologi berada pada kategori kohesivitas yang tinggi sebesar 70,7%, dan rata-rata mahasiswa psikologi berada pada kategori kemalasan sosial yang rendah sebesar 76%.²⁰

Penelitian selanjutnya skripsi yang ditulis oleh Edy Riyanto dengan judul *“Penerapan Konseling Behavioristik Untuk Mengatasi Siswa Malas Belajar Di Kelas 5 SD 7 Cendono Dawe Kudus Tahun Pelajaran 2013/2014”*.²¹ Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor penyebab siswa malas belajar dan penerapan konseling behavioristik dari ketiga konseli yaitu: 1. Konseli MDM : 1) Faktor penyebab MDM malas belajar adalah motivasi belajar rendah dan tidak mempunyai cita-cita, kurang perhatian dan motivasi belajar dari orang tua; 2) perilaku yang ingin diubah yaitu sikap MDM yang sering melamun dan tidak memperhatikan guru saat proses belajar pembelajaran di dalam kelas dan

²⁰ Eclisia Selfie, dkk, “Kohesivitas Dengan Kemalasan Sosial pada Mahasiswa”, Jurnal Psikologi, Vol.13, No.1, Juni 2017. Hal. 19

²¹ Edy Riyanto, “Penerapan Konseling Behavioristik Untuk Mengatasi Siswa Malas Belajar Di Kelas 5 SD 7 Cendono Dawe Kudus Tahun Pelajaran 2013/2014”, skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muara Kudus, 2014

lambat dalam belajar. 3) Efektivitas konseling behavioristik dapat kita lihat dari hasil akhir konseling yaitu setelah diadakannya konseling sebanyak tiga kali dengan menerapkan konseling behavioristik, MDM lebih sering belajar, membiasakan mengerjakan tugas, mulai berani bertanya pada guru di kelas, sering memperhatikan guru dan tidak lagi melamun di dalam kelas. 2. Konseli RWW : 1) Faktor penyebab RWW malas belajar adalah : lebih berminat pada mata pelajaran penjaskes dari pada mata pelajaran yang lain dan suasana rumah yang kurang mendukung, yaitu kedua adiknya yang sering ramai bermain dirumah; 2) perilaku yang ingin diubah yaitu sikap RWW yang sering kurang memperhatikan guru dan sibuk sendiri memakan alat tulisnya saat proses belajar pembelajaran didalam kelas serta jarang belajar; 3) Eektivitas konseling behavioristik dapat kita lihat dari hasil akhir konseling yaitu : setelah dilaksanakan konseling sebanyak tiga kali dengan menerapkan konseling behavioristik, RWW menjadi rajin belajar tidak hanya pelajaran penjaskes tetapi juga pelajaran yang lain, memperhatikan guru dan tidak bermain sendiri di kelas.

Skripsi Muhammad Arif yang berjudul *makna Sahun Menurut Mufassirin* didalamnya terdapat penjelasan dan penafsiran beberapa ulama tafsir tentang lalai namun lalai disini hanya difokuskan pada perbuatan lalai terhadap ibadah shalat.²² Skripsi Fikrotus Salimah yang berjudul *Penafsiran Ulama Terhadap Ayat-Ayat Lupa Dalam AL-Qur'an* berisi pendekatan tafsir tematik terhadap konsep lupa

²² Muhammad Arif, "Makna Sahun Menurut Para Mufassirin", Skripsi Fakultas Ushuluddin, Jurusan Tafsir-Hadist UIN Syarif Kasim Riau, 2011

dalam al-Qur'an dan kategorinya, penelitian ini lebih difokuskan pada penjelasan ayat-ayat tentang lupa yang melekat dalam diri manusia²³

Skripsi karya Nurul Kholish yang berjudul "*Al-Nisyan, AL-Sahwu dan Al-Gaflah, Kajian Semantik Al-Qur'an*" berisi tentang makna dan persamaan serta perbedaan semantik dari kata *al-nisyan*, *al-sahwu* dan *al-gaflah* karena sering kali ketiga kata ini disamakan dalam terjemah-terjemah al-Qur'an.²⁴

Skripsi Durrotun Nashihah yang berjudul *Orang-Orang yang lalai (Ghafilun) Dalam Al-Qur'an (Studi Al-Qur'an Tematik)* berisi tentang pendekatan tafsir tematik terhadap konsep lupa dalam al-Qur'an dan kategorinya, penelitian ini memfokuskan kajian pada term *Ghafilun* memberikan makna dari setiap ayat yang menyebutkan kata *Ghafilun* serta makna *Ghafilun* dalam konteks saat ini.²⁵

F. Metode Penelitian

Peneliti menggunakan metode tafsir tematik term, yakni model kajian tematik yang secara khusus meneliti term (istilah-istilah) tertentu dalam al-Qur'an. Menjadikan term malas dan lalai dalam al-Qur'an dari berbagai konteks awalnya sebagai tema kajian, kemudian di saring nilai-nilai universalnya untuk diketahui bagaimana makna malas dan lalai yang sebenarnya.

²³ Fikrotus Salimah, "Penafsiran Para Ulama Terhadap Ayat-Ayat Lupa Di Dalam Al-Qur'an", Skripsi Fakultas Ushuluddin, Studi Agama dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2011

²⁴ Nurul Kholish, "Al-Nisyan, AL-Sahwu dan Al-Gaflah: Kajian Semantik Al-Qur'an", Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2011

²⁵ Durrotun Nashihah, "Orang-Orang yang lalai (Ghafilun) Dalam Al-Qur'an: Studi Al-Qur'an Tematik", Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2019

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kualitatif karena yang akan dibahas adalah mengenai konsep malas dan lalai dalam al-Qur'an dan psikologi. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif-analitik. Bentuk penelitian ini bersifat kepustakaan (*library research*), yaitu penelitian yang obyek utamanya adalah buku-buku kepustakaan dan literatur-literatur lainnya. Sehingga, penelitian ini akan sepenuhnya didasarkan pada bahan-bahan kepustakaan, terutama yang membahas tentang malas, lalai dan psikologi.

Sumber data dalam penelitian ini dapat dibagi menjadi dua sumber kepustakaan yang menjadi sumber rujukan dalam penelitian ini, yaitu: *Pertama*, Sumber data primer, merupakan data utama dalam penelitian ini yang secara khusus membahas term malas dan lalai yaitu buku-buku atau literatur-literatur baik berupa artikel atau jurnal dan karya tulis lainnya, yang bisa menjadi referensi utama dalam penelitian ini. Literatur utama dalam penelitian ini adalah kitab-kitab tafsir yang membahas tentang penafsiran dari kata malas dan lalai. *Kedua*, sumber data sekunder yaitu semua bahan rujukan kepustakaan pendukung dan tambahan yang relevan dalam penelitian ini.

Secara operasional, penelitian ini dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut: *pertama*, langkah awal dalam penelitian ini adalah penulis menetapkan objek formal yang menjadi fokus kajian, yaitu mengenai malas dan lalai di dalam al-Qur'an dan Psikologi. *Kedua*, mendokumentasikan data dan menyeleksi berbagai sumber data baik itu *primary sources* maupun *secondary sources* yang banyak diambil dari koleksi perpustakaan yang berkaitan dengan objek formal penelitian ini. *Ketiga*, penulis melakukan klasifikasi tentang

penafsiran ayat-ayat al-Qur'an yang merupakan bagian dari atau menyinggung term malas dan lalai dalam penelitian ini, mulai dari tinjauan lafadz, arti term dan perbedaannya, argumentasi, penjelasan ayat sampai tafsirannya. *Keempat*, secara cermat data tersebut akan dianalisis, dikaji dan diabstraksikan melalui metode deksriptif, dalam mengolah data yang tersedia dan disusun serta dijelaskan secara sistematis, obyektif. *Kelima*, penulis mencoba menguraikan makna, macam, dan dampak dari sifat malas dan lalai dalam perspektif psikologi. *Keenam*, penulis akan melakukan analisis kritis mengenai fakto-faktor penyebab dan cara untuk menanggulangi sifat malas dan lalai tersebut agar dapat memberikan penjelasan yang lebih mendalam. *Ketujuh*, penulis akan membuat kesimpulan-kesimpulan secara cermat sebagai jawaban terhadap rumusan masalah, sehingga menghasilkan rumusan pemahaman mengenai malas dan lalai yang utuh dan sistematis.

Adapun pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan *hermeneutik*. Pendekatan hermeneutik digunakan untuk merefleksikan bagaimana sebuah kata atau peristiwa dalam budaya dan waktu yang lalu agar dapat dipahami dan menjadi bermakna secara eksistensial dalam situasi sekarang ini. Tentu pendekatan hermeneutik membantu penulis untuk dapat menjelaskan dan menelusuri pesan dan pengertian dasar dari firman-Nya yang kurang jelas, kurang dapat dipahami, kontradiksi yang menimbulkan keraguan dan kebingungan bagi pendengar atau membacanya. Kemudian, merubah kondisi dari ketidak tahuan tersebut menjadi tahu dan dapat dipahami.

G. Sistematika Pembahasan

Agar pembahasan ini tersusun secara sistematis dan tidak keluar dari koridor yang telah ditentukan sebagaimana yang telah dirumuskan dalam rumusan masalah, maka penulis menetapkan sistematika pembahasan penelitian ini terdiri dari lima bab, adapun sistematikasi kelima bab tersebut adalah sebagai berikut:

Bab pertama, merupakan pendahuluan yang didalamnya meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, signifikansi penelitian, telaah pustaka, metode penelitian, dan sistematika pembahasan. Hal itu dimaksudkan untuk memberikan arah supaya penelitian ini tetap konsisten secara sistematis sesuai dengan rencana riset.

Bab kedua, mengurai berapa kali kata malas dan lalai disebutkan dalam al-Qur'an. Menjelaskan arti term malas dan lalai dalam al-Qur'an. Analisis tema ayat-ayat tentang malas dan ayat-ayat tentang lalai, yang terdiri dari penafsiran kitab-kitab tafsir tertentu, munasabah ayat, dan signifikansi.

Bab ketiga, menjelaskan makna secara khusus tentang malas dan lalai menurut psikologi, yang bagiannya meliputi : definisi malas menurut psikologi, baik secara bahasa maupun istilah, dan deskripsi malas dan lalai dalam sudut pandang psikologis. Mengurai macam-macam malas dalam pandangan psikologi dan tambahan dari al-Qur'an dan hadist, serta dampak negatif malas serta lalai dalam kehidupan.

Bab keempat, penulis mengurai pandangan mengenai perilaku malas dan lalai dalam perspektif al-Qur'an dan psikologi. Uraian tersebut berisi faktor-faktor penyebab munculnya sifat malas dan lalai dalam diri. Memaparkan deskripsi

tentang bagaimana solusi dalam mengatasi rasa malas dan lalai menurut al-Qur'an dan ilmu psikologi dan anjuran-anjuran sikap yang seharusnya dimiliki sebagai seorang muslim.

Bab kelima, merupakan bab terakhir dari penelitian ini yang berisikan penutup, meliputi di dalamnya kesimpulan dan saran yang dapat digunakan untuk perbaikan dan kemajuan ke depannya mengenai tema tentang malas dan lalai.





BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Pada bagian akhir skripsi ini, penulis memaparkan beberapa kesimpulan yang dapat diambil dan saran yang didasarkan pada temuan hasil penelitian. Malas dalam ilmu psikologi disebut juga dengan prokrastinasi yang dapat diartikan dengan dorongan untuk menahan atau menunda aktivitas sampai hari esok. Dalam psikologi daya ingat berkaitan dengan lupa, karena ingatan adalah fungsi yang terlibat dalam mengenang atau mengalami lagi pengalaman masa lalu. Proses kelupaan juga sangat erat kaitannya dengan waktu dan konsentrasi seseorang terhadap peristiwa-peristiwa yang terjadi.

Kata malas dan yang seasal dengan kata tersebut disebutkan dalam al-Qur'an sebanyak dua kali. Pengungkapan kata malas dalam al-Qur'an hanya menggunakan satu term, yaitu kusalaa. Kedua ayat yang memuat kata malas sama-sama menggunakan term kusalaa dan menggambarkan orang-orang munafik yang enggan atau berat dan sikap mereka apabila dihadapkan dengan ibadah shalat. Orang munafik berkaitan dengan sifat riya', yaitu orang-orang yang melakukan amalan karena hanya ingin dipandang dan untuk popularitas bukan karena ingin mendapatkan ganjaran kemuliaan Allah Swt. Term malas di ayat yang lain menjelaskan bahwa walau orang munafik akhirnya mengerjakan shalat, shalat itu akan dikerjakan dengan perasaan enggan dan penuh rasa malas, tidak mendapatkan nikmatnya shalat dan

menggambarkan mereka tidak butuh dan tidak merasa dekat dengan Allah dan pada akhirnya menjadi salah satu alasan nafkah mereka tidak diterima Allah Swt.

Pengungkapan kata lalai di dalam al-Qur'an terdapat dalam empat term, diantaranya adalah *dzahlan*, *Nisyan*, *Ghaflah* dan *Sahun*. perbedaan antara term *dzahlan*, *nisyan*, *ghaflah*, dan *sahwun* adalah sebagai berikut: *dzahlan*, bermakna lupa disebabkan karena adanya kesibukan atau peristiwa besar. *Nisyan*, tertinggalnya manusia mengingat sesuatu diamanatkan kepadanya baik karena lemah hatinya maupun karena lalai atau disengaja. Ini keadaan lupa yang memang di luar kesadaran manusia, betul betul lupa dan tidak sadar, biasanya kembali ingat setelah pekerjaan berlalu. *Ghaflah*, melupakan darinya sesuatu, atau juga bertahan dalam keadaan lalai walau dia mengetahui kebenaran itu dengan sadar. *Sahwun*, diartikan kelupaan sesuatu dan lalai dari hal itu karna hati yang berpaling darinya ke urusan yang lain. Melupakan tujuan pokoknya karena hati yang menuju kepada yang lain.

Kemudian penulis juga mencoba mendeskripsikan tata cara untuk mengurangi, membatasi, dan mengatasi dari munculnya rasa malas menurut perspektif al-Qur'an dan perspektif psikologi. Fenomena malas dari perspektif al-Qur'an rasanya tiap kita perlu kembali merujuk ke Kitabullah, al-Qur'an memaparkan dan menjelaskan pedoman untuk menjadi tuntunan tiap insan dalam bersikap. *Pertama*, Penting untuk tiap kita menyadari pentingnya waktu agar tidak larut dalam kemalasan, agar tidak mengerjakan amal sholeh atau menghabiskan waktu dengan berleha leha dan bermalas malasan, dan nasehat menasehati dalam kebenaran dan kesabaran. *Kedua*, Al-Qur'an juga menjelaskan untuk mulai selektif memilih teman, karena teman yang jelek

akhlaknya tentu akan merusak diri terutama pada akidah. Jangan sampai kelak timbul rasa penyesalan dalam diri karena pengaruh teman yang jelek hingga tergelincir dari jalan kebenaran dan terjerumus dalam kemaksiatan. *Ketiga*, memiliki motivasi spritual untuk mencurahkan segenap potensi dan kemampuan yang dimiliki agar menghasilkan prestasi dan prestise. *Keempat*, banyak-banyak melakukan suatu kegiatan positif, mengerjakan hobi, dan lain lain yang sejalan dan tidak melanggar ajaran seperti jalan jalan, dsb. *Kelima*, memohon lindugan kepada Allah Swt agar dijauhi dari sifat malas.

Secara tuntunan Psikologi dikatakan bahwa malas masih bisa dicegah dan dirubah dengan cara membiasakan diri bersikap rajin dan bersemangat dengan memaksakan diri untuk bisa dan biasa melawan rasa malas, menumbuhkan kebiasaan disiplin, menjaga kebiasaan positif, dan memberi rangsangan agar mendapat dorongan agresif menyelesaikan pekerjaan. Selain dari pemaparan diatas penulis juga merangkup cara yang dapat dicoba untuk mengatasi masalah malas. *Pertama*, memahami arti kehidupan. Penting untuk tiap kita mengerti bagaimana cara agar hidup dapat difungsikan dengan baik agar tidak terlena dengan kemalasan. *Kedua*, memilah dan memilih dalam pergaulan karena sejatinya pemenang akan berkumpul dengan pemenang dan pecundang cenderung akan bersama dengan pecundang, menjadikan orang yang membawa dampak positif dalam diri sebagai teman karena manusia-manusia optimis, self-motivated, punya ambisi, positive thinking, dan memiliki tujuan hidup pasti, umumnya memancarkan aura positif kepada apa pun dan siapa pun di sekelilingnya. *Ketiga*, rasa malas bisa diantisipasi dengan berhenti menunda pekerjaan

untuk menunda-nunda pekerjaan dengan melakukan kegiatan yang kurang bermanfaat di luar kegiatan fokus awal dan dengan tidak banyak perhitungan ketika hendak menyelekaikan tugas.

Hal sederhana yang bisa dilakukan untuk mengatasi sifat lalai yaitu dengan cara mengingat Allah SWT sesering mungkin, diiringi dengan rasa ikhlas dan benar benar ingin berlindung dari hal-hal yang bisa membuatnya lalai. Selanjutnya adalah dengan mengingat kematian, mengingat orang-orang yang terlebih dahulu meninggal dan ziarah kubur adalah salah satu upaya manusia untuk dapat menghilangkan sikap lalai. Merenung kematian menjadi penting, betapa kematian itu tidak peduli siapa saja yang akan dijemput baik tua maupun muda. Melakukan renungan tentang sikap dan sifat kita, mengingat banyak hal yang kita tunda membuat kita terlena dalam kelalaian, bangkitlah dan mulai beraksi. Menurut perspektif Psikologi ada tawaran untuk menanggulangi masalah lupa, diantaranya: istirahat yang cukup, mendatangi tempat-tempat peristiwa untuk merangsang ingatan pada peristiwa tersebut, memusatkan perhatian pada titik tertentu dikaca untuk menimbulkan kembali pengalamannya.

B. Saran

Setelah melakukan penelitian mengenai malas dan lalai dalam perspektif al-Qur'an dan Psikologi, sekiranya penulis perlu mengemukakan untuk peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti konsep malas dan lalai. Penulis pada kali ini

hanya fokus kepada tiap defisini dari kata malas dan lalai menurut perspektifal-Qur'an dan perspektif, faktor penyebab dan solusi dari sifat malas dan lalai tersebut.

Harapan penulis pada penelitian selanjutnya adalah untuk mengkaji lebih detail tentang makna tiap term dari kata malas dan lalai dalam al-Qur'an, menggunakan penafsiran dari para tokoh mufassir yang lain dan terkenal dari tiap eranya. Mampu mengurai lebih jauh tentang pandangan psikologi dalam mengatasi kelalaian dalam tiap diri manusia.

Tentu saja terdapat banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Harapannya setelah ini akan ada penelitian lebih lanjut dengan analisa yang lebih kongkrit, mendalam, dan memunculkan gagasan baru sehingga menambah kekayaan wawasan kajian keilmuan al-Qur'an dan psikologi khususnya dalam bidang ilmu al-Qur'an dan tafsir.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul al-Baqi, Muhammad Fuad. *Mu'jam al-Mufahras Li Alfaz al-Qur'an al-Karim*.
- Al-Qur'anul Kariim.
- Anshorullah, Romi. 2008. "Efektivitas Metode Mnemonik Dalam Meningkatkan Daya Ingat Siswa Pada Mata Pelajaran Sejarah di Mts Persiapan Negeri Kota Batu". Malang: UIN Maulana Malik.
- A. A. Reza, *Bahagia, Kenapa Tidak?*. Yogyakarta: Maharsha, 2015
- A. A. Reza, "Kemalasan, Keutamaan dan Tata Dunia" diakses dalam <http://rumahfilsafat.com/>, diakses pada 5 Januari 20.
- Arif, Muhammad "*Makna Sahun Menurut Para Mufassirin*", Skripsi Fakultas Ushuluddin, Jurusan Tafsir-Hadist UIN Syarif Kasim Riau, 2011.
- Asnami, Khakam Umam. 2015. "Konseling Kelompok Menggunakan Nilai-Nilai buku Buku Malas Tapi Sukses (*The Lazy Way to Succes*) Karya Fred Gratzon Dalam Menangani Siswa Kesulitan Belajar Di MAN 2 Kebumen". Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga.
- Aziz, Rahmat. "Memahami Fenomena Lupa Dari Perspektif Psikologi Kognitif" dalam <http://psikologi.uin-malang.ac.id/publication>. Diakses pada 01 Januari 20.
- Az-Zuhaily, wahbah. Tafsir *al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj* jilid 3 terj Abdul Hayyie al-Kattani. Jakarta: Gema Insani 2016
- Bella, Mei Mita, dkk. "Prilaku Malas Belajar Mahasiswa Di Lingkungan Kampus Universitas Trunojoyo Madura". Kompetensi 12, no. 2 (2018).
- Bhinnetty, Magda. "*Struktur dan Proses memori*". Buletin Psikologi, Vol. 16.
- Chaplin. J. P. *Kamus Lengkap Psikologi terj. Kartini Kartono*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persero, 1981.
- Dewi, Kartika Sari. Buku Ajar Kesehatan Mental. Semarang: UPT UNDIP Press Semarang, 2012.

Ekaay,Ekaay. “5 Dampak Nyata Dari Sikap Suka Bermalas-malasan”, dalam <http://idntimes.com/>, diakses pada 3 Januari 20.

Fathoni, Mukhamad. 2011. Peristiwa Lupa Dalam Belajar. makalah Yayasan Pondok Pesantren Nurul Huda, Sumatera Selatan.

Gratzon, Fred. *The Lazy Way to succes (Malas Tapi Sukses)*. Tangerang: gemilang, 2010.

Hamka. *Tafsir Al-Azhar jilid 2*. Singapura: Pustaka Nasional, 1990.

Hidayat, Bahri. 2014. “*Psikologi Islam*”. Riau: UIN Sultan Syarif Kasim.

Ibnu Katsir, Abdul Fida Ismail. *Tafsir Ibnu Katsir juz 5*. Terj. Bahrn Abu Bakar. Bandung: Sinar Baru Algensido.

Ibnu Katsir, Abdul Fida Ismail. *Tafsir Ibnu Katsir juz 11,*. Terj. Bahrn Abu Bakar. Bandung: Sinar Baru Algensido.

Irwan, Syaiful. “Lalai, Berpaling, Dan Lupa” dalam <http://hidayatullah.com/>, diakses pada 1 Januari 20.

Jayani, Santi. Dkk. 2011. ”Pengaruh Frekuensi Pemberian Tes Terhadap Memori Jangka Panjang Bacaan Pada Siswa SMA”. Jurnal Psikologi, Vol. 6, No. 2.

Kitab al-Jawaabul Kaafi karya al-Imam Ibnul Qoyyim Rahimahullah.

Kauma, Fuad, 1997. *Karakter Munafiq*. Yogyakarta : Mitra Pustaka.

Kholish, Nurul “*Al-Nisyan, AL-Sahwu dan Al-Gaflah, Kajian Semantik Al-Qur'an*”, Skripsi Fakultas Ushuluddin, Studi Agama dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2011.

Khotib. ”Bentuk-Bentuk Kemalasan dan Materi sebagai Kegilaan” dalam <http://geotimes.co.id/>, diakses pada 5 Januari 20.

Kusuma, Reni. 2015. “*Makna lalai shalat surat al-Ma'un ayat 4-5 menurut M. Quraish Shihab dan Sayyid Qhutub*”. Surabaya: UIN Sunan Ampel.

Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an. *Penciptaan Manusia Prespektif al-Qur'an dan Sains: Tafsir Ilmi*.

Mahfudzhat kata mutiara berbahasa Arab.

Manzur, Ibnu. *Lisan al-Arab*, vol 15.

Maulida, Rahmah. "Problem Malas Belajar Pada Remaja (sebuah analisis psikologis). At-ta'dib 4, no. 2 (1429 H).

Megayanti. "Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Siswa Malas Belajar Pada Kelas V". Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar Edisi 30 Tahun ke-5 (2006).

Mianoki, Adika dalam <https://muslim.or.id/8879-pengaruh-teman-bergaul.html>. Diakses pada 14 agustus 20

Muhammad, Syaikh. *Obat Hati Yang Lalai terj. Abu Umamah Arif Hidayatullah*. Islam House, 2011.

Munawaroh, M. L., Alhadi, dan Saputra. 2017. Jurnal. Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. Diambil dari <http://journal2.um.ac.id/index.php/jkbb/article/view/314>. Pada 09 Agustus 20

Munawwir. 2007. Kamus Indonesia – Arab. Surabaya: Pustaka Progresif.

Mustaqim, Abdul *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*(Yogyakarta: Idea Press, 2019)

Mustikasari, Funny. "Memahami Lupa" dalam <http://pustaka.unpad.ac.id/>. diakses pada 5 Januari 20.

Najati, M. Utsman. *Psikologi Qurani: Dari Jiwa Hingga Ilmu Laduni* terj. Hedi Fajar dan Abdullah. Bandung: Penerbit Marja, 2010.

Nasihat Pekan Insan Takaful 052. 2018

Nashihah, Durrotun Skripsi: "*Orang-Orang yang lalai (Ghafilun) Dalam Al-Qur'an (Studi Al-Qur'an Tematik)*"(Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta).

Nuh, Sayyid Muhammad. *Menaklukkan 7 Penyakit Jiwa*” terj. Husen Zaenal Mutaqin. Bandung: PT Mizan Pustaka, 2004.

Ormrod, Jeanne Ellis. 2008. "Sixth Edition Educational Psychology Developing Learners" terj. Eva Septiana (dkk). Jakarta: Erlangga.

Perdomuan, Kamil. "Peran Konselor Dalam Membantu Pengentasan Malas Belajar Siswa", 2017.

Purwanto, Yadi. *Psikologi Kepribadian*. Bandung: PT Refika Aditama, 2007.

Qayyim, Ibnul. *Al-Jawabul Kafi*. Al-Qowam.

Rahayu, Iin Tri. 2009. *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*. Malang : UIN-Malang Press.

Retnowati, Endah. “Keterbatasan Memori dan Implikasinya Dalam Mendesain Metode Pembelajaran Matematika”. Yogyakarta: UNY.

Riyanto, Edi. 2014. “Penerapan Konseling Behavioristik Untuk Mengatasi Siswa Malas Belajar Di Kelas 5 SD 7 Cendono Dawe Kudus Tahun Pelajaran 2013/2014”. skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muara Kudus.

Rosyidi, Hamim. *Psikologi Kepribadian: Paradigma Traits, Kognitif, Behavioristik, dan Humanistik*. Surabaya: Jaudar Press, 2015.

Safrudin, Feri. 2017. ”*Konsep Pemeliharaan Akal Dalam Al-Qur’an: Kajian Tafsir Tematik*”. Surakarta: IAIN Surakarta,

Sapuri, Rafy. *Psikologi Islam*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2009

Saifurrohman, Muzaki. 2015. “Memori Manusia: Sebuah Penjelasan Ringkas”.

Sarwono, Sarlito wirawan. “Faktor-Faktor Makro Yang Menyebabkan Anak Malas Belajar” dalam <https://tulisanterkini.com/artikel/pendidikan/3314-faktor-faktor-makro-yang-menyebabkan-anak-malas-belajar.html>, diakses pada tanggal 28 Jul. 20.

Selfie, Eclisia, dkk. “Kohesivitas Dengan Kemalasan Sosial pada Mahasiswa”, *Jurnal Psikologi*, 2017.

Shihab, M. Quraish. *Tafsir al-Misbah: pesan, kesan dan keserasian al-Qur’an*, vol. 15. Jakarta: Lentera Hati, 2017.

Sip, Marjuansyah. “Malas Dalam Perspektif islam”. *Jurnal: Nasihat pekanan Insan Takaful* 052 (2014).

Syah, Muhibbin. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010.

Syukur, Azam. 2010. *Psikologi Kemalasan*. kebumen: Azkiya Media

Selfie, eclisia, dkk. “Kohesivitas Dengan Kemalasan Sosial pada Mahasiswa”. *Jurnal Psikologi* 13, no. 1 (2017).

Salimah, Fikrotus Skripsi: “*Penafsiran Para Ulama Terhadap Ayat-Ayat Lupa Di Dalam Al-Qur’an*” (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2011).

You tube. Simpan sehat. (22, januari 2014). Surat an-nisa 142-147- Tafsir al Misbah [Berkas video].

Yunus. Mahmud. 2007. Kamus Arab Indonesia. Ciputat: PT. Mahmud Yunus Wa Dzurriyyah.

Zainuddin. "Penyakit Hati" dalam <http://uin-malang.ac.id/>, diakses pada 1 Januari 20.

Zainuddin. "Terapi Jiwa Menurut Islam" dalam <http://uin-malang.ac.id/>, diakses pada 1 Januari 20.



Curriculum- Vitae

A. Identitas Diri

Nama lengkap : Bahrul ulum

NIM : 16530016

Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Program Studi : Ilmu al-Qur'an dan Tafsir

Tempat/ Tanggal lahir: Sampe Cita, 21 April 1997

Email : Ulum4300@gmail.com

Alamat Asal : Dusun VI Perum BTS Blok. Q no. 191, Desa Sampe
Cita, kec. Kutalimbaru, Kab. Deli Serdang, Sumut.

Kode Pos : 20354

Alamat di Yogyakarta : Jl. Ngorojo Gg. 1 RT. 06 RW. 03 Gowok, CT,
Depok, Sleman, Yogyakarta

Nama Ayah : Jumar Ali S. Pd, I

Nama Ibu : Sinarta Br. Sinulingga

Alamat Orang tua : Dusun VI Perum BTS Blok. Q no. 191, Desa. Sampe
Cita, kec. Kutalimbaru, Kab. Deli Serdang, Sumut.

B. Riwayat Pendidikan

1. SD Negeri 107409 Buluh nipis, 2003-2009
2. SMP Swasta Nur Adia Tanjung Selamat, 2009-2010
3. Madrasah Aliyah Swasta PP Raudhatul Hasanah Medan, 2012-2016

4. Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (S1) UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta, 2016-2020

C. Pengalaman Organisasi

1. Bagian kesehatan, Organisasi pelajar ar-Raudhatul Hasanah Medan tahun
2015-2016
2. PMII 2016
3. LDK 2017
4. HMPS IAT 2018-2019
5. DEMA FAK USHULUDDIN 2019-2020

Yogyakarta, 31 Agustus 2020

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA **Bahrul Ulum**
NIM. 16530016