

Buku yang paling ditunggu-tunggu. Isinya singkat tapi padat. Tipsnya praktis dan mengena. Baca sendiri dan buktikan.

Andy Andika – Mahasiswa, Jakarta

Detoksifikasi Pornografi

Panduan Jitu Mengendalikan Gejolak Birahi
Memutus Kecanduan Masturbasi & Video Porno
Menggantinya Dengan Amalan-Amalan Pelebur Dosa

Sulaymane Idris

Bagi penerbit yang berminat untuk mengangkat eBook ini menjadi versi buku atau siapa saja yang ingin mencetaknya demi kepentingan amal, silakan kontak kami di idris.sulaymane@gmail.com atau 0838 7 31 31 31 7. Kami akan dengan senang hati memberikan file Microsoft Word-nya untuk Anda cetak & sebarluaskan. Semoga menjadi amal jariyah dan kebaikan kita bersama.

Aamiin.

Testimoni

Buku yang luar biasa. Topik yang tabu untuk dibicarakan disajikan dengan bahasa yang sopan dan *to the point*. Dua jempol untuk penulis.

Ihsan Hakim, Mahasiswa, Yogyakarta

Sebagai seorang penulis buku-buku motivasi religi, saya merasa kecolongan. Saya tidak pernah terpikir untuk menulis panduan seperti yang ditulis oleh Sulaymane Idris ini. Beliau sangat jeli dan mampu membawakan isu ini dengan sangat brilian. *Recommended* untuk dibaca.

Abu Ibrahim, Penulis, Jakarta

Diakui atau tidak, setiap kita selalu bertanya-tanya tentang hal yang satu ini. Adakah cara yang efektif untuk mengendalikan hasrat seksual dan merubahnya menjadi sesuatu yang bermanfaat? Alhamdulillah, buku ini telah menyajikannya dengan lengkap.

Wildan Alief, Karyawan, Medan

Sulaymane Idris dengan jeli mengangkat tema ini dengan gaya bahasa yang lugas. Pembaca dibuat ketagihan membalik halaman demi halamannya.

Dendi Aliandi, Pengusaha, Bandung

Hanya satu kata. JENIUS. Penulis memberikan tips yang aplikatif. Di akhir babnya disajikan cara-cara untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Buku ini seakan menjawab kebutuhan yang memang diinginkan pembaca.

Randi Alhial, Motivator, Jakarta

Buku-buku *self-help* dan motivasi sekarang ini tampak membosankan. Ide-idenya terlalu klise dengan gaya penuturan yang terlalu berkiblat ke barat. Buku yang satu ini berbeda dengan buku-buku sejenisnya. Baca sendiri dan selami bab demi babnya.

Sandi Wisesa, Guru, Padang

PENGANTAR PENULIS

Segala puji bagi Allah, yang hanya kepada-Nya kita memohon perlindungan, pertolongan, dan ampunan. Kita berlindung kepada Allah dari kejahatan diri kita sendiri dan buruknya amalan kita. Barang siapa yang diberi petunjuk oleh Allah, maka tidak ada yang dapat menyesatkannya dan barangsiapa yang disesatkan oleh Allah, maka tidak ada yang dapat menunjukinya. Aku bersaksi bahwa tiada Ilah yang patut disembah kecuali Allah dan tiada pula sekutu bagi-Nya. Dan aku bersaksi bahwa Muhammad adalah hamba dan Rasul-Nya.

“Hai orang-orang yang beriman bertakwalah kepada Allah dengan sebenar-benar takwa kepada-Nya dan janganlah Anda mati kecuali dalam keadaan Islam.” (Q.S. Ali Imran: 102)

“Wahai manusia, bertakwalah kepada Rabb-mu yang telah menciptakanmu dari diri yang satu dan daripadanya Allah menciptakan isterinya, dan daripada keduanya Allah memperkembangbiakkan laki-laki dan perempuan yang banyak. Dan bertakwalah kepada Allah yang dengan (menggunakan) nama-Nya Anda saling meminta satu sama lain dan (peliharalah) hubungan silaturrahim. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasimu.” (Q.S. An-Nisaa’: 1)

“Wahai orang-orang yang beriman bertakwalah Anda kepada Allah dan katakanlah perkataan yang benar, niscaya Allah memperbaiki bagimu amalan-amalanmu dan mengampuni bagimu dosa-dosamu dan barangsiapa mentaati Allah dan Rasul-Nya, maka sesungguhnya ia telah mendapat kemenangan yang besar.” (Q.S. Al-Ahzab: 70-71)

“Dan janganlah Anda mendekati zina; sesungguhnya zina itu adalah suatu perbuatan yang keji dan suatu jalan yang buruk.” (Q.S. Al-Israa': 32)

Al-Imam Ibnu Katsir rahimahullah berkata tentang ayat ini: “Allah subhanahu wata’ala berfirman dalam rangka melarang hamba-hamba-Nya dari perbuatan zina dan larangan mendekatinya, yaitu larangan mendekati sebab-sebab dan pendorong-pendorongnya.” (Lihat Tafsir Ibnu Katsir, 5/55)

Asy-Syaikh As-Sa’di rahimahullah menjelaskan tentang ayat ini di dalam tafsirnya, “Larangan mendekati zina lebih mengena ketimbang larangan melakukan perbuatan zina, karena larangan mendekati zina mencakup larangan terhadap semua perkara yang dapat mengantarkan kepada perbuatan tersebut. Barangsiapa yang mendekati daerah larangan, ia dikhawatirkan akan terjerumus kepadanya, terlebih lagi dalam masalah zina yang kebanyakan hawa nafsu sangat kuat dorongannya untuk melakukan zina.” (Lihat Taisir Al-Karim Ar-Rahman, hal.457)

Pornografi adalah alat yang sangat efektif untuk mendekati zinah. Ia telah merajalela di sekitar kita, menghantui anak sekolah yang masih SD sampai para ayah yang sudah berkeluarga. Dari billboard bayi perempuan tak berbusana sampai bintang iklan sabun perempuan, semua bisa menjadi objek pornografi.

Setiap dari kita tentunya berharap suatu saat akan menjadi orang tua. Apakah kita ingin suatu hari nanti, ketika kita memiliki anak, diam-diam kita masuk ke kamarnya, ternyata dia sedang masturbasi. Sedang menonton artis porno yang kita ketahui namanya. Apakah kita ingin itu terjadi pada anak kita?

Sepuluh tahun yang lalu, orang perlu menyewa laser-disc untuk menonton film porno. Laser-disc berukuran kira-kira 10 kali cd yang ada sekarang. Sangat merepotkan

untuk menonton film porno, dibawanya berat dan menarik perhatian banyak orang. Tidak lama kemudian, muncul-lah teknologi cd yang bisa disembunyikan tanpa diketahui orang-orang.

Tapi kini, muncul era digital, dimana semua hal-hal yang berkaitan dengan pornografi dapat tersimpan dalam bentuk digital, 3gp, mp4, avi atau bahkan yang high-definition. Orang tidak perlu lagi menggunakan cd, transfer file dapat dilakukan hanya dengan sekali klik, kemaksiatan berpindah dalam hitungan detik dari satu handphone ke handphone lainnya.

Bayangkan semua perubahan itu terjadi dalam kurun waktu hanya 10 tahun. Sekarang bayangkan apa yang akan terjadi 10 tahun mendatang, dengan kecanggihan teknologi yang ada di masa depan. Semoga Allah SWT melindungi kita semua.

Beberapa testimoni yang ada di buku ini merupakan kisah dari mantan pecandu film porno dan pelaku masturbasi. Setelah bergelimang dalam jurang dosa dan kesalahan, mereka akhirnya bisa melepaskan diri dari jeratan kemaksiatan yang selama ini menghantui kehidupan mereka. Beberapa dari mereka bahkan telah berhasil dan tidak lagi mengulangi kebiasaan buruk menonton film porno dan masturbasi, bahkan banyak yang telah vakum lebih dari lima tahun. Beberapa yang lainnya baru mulai untuk insyaf, beberapa lainnya telah steril hanya dalam hitungan minggu.

Beberapa tokoh yang ada di buku ini merepresentasikan semua lapisan umur, latar belakang, suku dan pekerjaan. Ada yang masih berusia belia belasan tahun, ada juga yang sudah berkepal tiga dan telah memiliki anak dan istri.

Setelah bertahun-tahun berkutat dalam dosa syahwat seksual, mereka kini telah berubah dan menjadi sosok individu yang lebih baik. Cerita dan kisah hidup mereka penuh

inspirasi dan banyak mengandung hikmah yang dapat kita petik. Jika mereka bisa berubah, begitu juga Anda.

Kecanduan pornografi termasuk kelainan seksual yang banyak menyerang para pria, meskipun tak sedikit pula kaum wanita yang terjerembab dalam kecanduan yang satu ini.

Menulis buku tentang pornografi tidaklah semudah yang dibayangkan orang. Ketika masih muda dulu dan ingin menulis di depan komputer, ketakutan terbesarnya adalah orang tua yang tiba-tiba menghampiri dari belakang dan membaca apa yang sedang saya tulis.

Beberapa puluh tahun kemudian, ketika orang tua sudah bukan menjadi alasan. Ketakutan terbesarnya adalah anak-anak yang tiba-tiba loncat dari belakang laptop dan membaca apa yang sedang saya tulis.

Alhamdulillah, akhirnya buku ini berhasil diselesaikan. Semoga bermanfaat dan selamat membaca.

DAFTAR ISI

Pengantar Penulis.....	4
1 Kejahatan Pornografi.....	11
1.1 Apa Itu Pornografi?	12
1.2 Dampak Negatif Pornografi.....	15
1.2.1 Hasil <i>Scan</i> Otak Pecandu Pornografi.....	15
1.2.2 Melelahkan	20
1.2.3 Menjadi Pecundang	20
1.2.4 Menimbulkan Rasa Bersalah.....	21
1.2.5 Menjadi Tidak Mau Bergaul.....	21
1.2.6 Menjadi Kurang Bersyukur	22
1.2.7 Bahaya Kanker Prostate.....	22
1.2.8 Level Testoterone Menurun Drastis	23
1.3 Dosa-Dosa Pornografi.....	23
2 Tips Menghentikan Menonton Porno & Masturbasi	29
2.1 Luruskan Niat.....	29
2.2 Akui dan Move On	32
2.3 Kenali Sifat-Sifat Birahi	32
2.4 Pasang Cermin & Gunakan Sabun Hanya Untuk Mandi.....	35

2.5	Kenali Sumber Kenaikan Libido	35
2.6	Blokir Semua Akses	37
2.7	Ganti Smartphone.....	38
2.8	Jangan Suka Menyendiri	39
2.9	Sibukkan Dengan Hobi Yang Bermanfaat	40
2.10	Bergaul Dengan Teman Yang Baik	40
2.11	Jauhi Drugs & Alkohol.....	41
2.12	Jangan Marah.....	41
2.13	Cari Mentor.....	42
2.14	Atur Formasi Laptop & Kurangi Menonton	43
2.15	Berolahraga & Tidur Berkualitas	44
2.16	Jangan Tidur Larut Malam	45
2.17	Penghancuran Massal.....	45
3	Testimoni Mantan Pecandu Film Porno	46
3.1	Pengakuan Seorang Pecandu Tobat.....	47
3.2	Buku Harian – Catatan Kemaksiatan	49
3.3	Buang-Buang Uang, Waktu, dan Sperma.....	53
4	Mendekatkan Diri Kepada Allah SWT'	58
4.1	Taubat	59
4.2	Beriman Kepada Takdir Allah SWT – Baik dan Buruk.....	64

4.3	Shalat	67
4.4	Puasa	79
4.5	Membaca Al Quran.....	85
4.6	Tawakkal.....	93
Biografi Penulis.....		Error! Bookmark not defined.

1 KEJAHATAN PORNOGRAFI

Penyalahgunaan internet sudah berada dalam taraf yang sangat meresahkan. Berseluncur mengakses situs-situs porno sering dijadikan cara untuk melampiaskan nafsu seksual. Orang-orang terjebak dengan mendapatkan kepuasan rangsangan seksual atau bahkan mencapai orgasme di dunia maya. Masyarakat menyebut gejala yang satu ini dengan sebutan kejahatan cyber sex. Pecandu cyber sex biasanya adalah penjaga rahasia yang ulung dan cenderung sedikit misterius. Mereka akan melakukan konfrontasi besar-besaran jika sampai aibnya terbuka.

Untuk mengakses situs-situs porno, para pelaku dapat melindungi jati diri mereka yang sebenarnya. Mereka dapat bersembunyi di balik username palsu dan identitas asal-asalan.

Para pecandu awalnya mungkin hanya membuka beberapa website yang hanya "menyerempet" isu-isu yang menyinggung masalah intim orang dewasa. Kebanyakan pecandu akhirnya terjebak di tempat-tempat yang jauh dari ketertarikan awalnya. Sampai akhirnya, hal ini berubah menjadi monster yang menakutkan. Ironisnya, ada yang akhirnya berujung pada perilaku abnormal, di luar batas-batas normal, dan dunia imajinatif itu dibawa kepada dunia nyata.

Para pelaku industri pornografi memiliki banyak cara dan strategi untuk mempromosikan situs-situs mereka antara lain melalui:

- **Pop-up Windows.** Sebagian besar remaja dan anak-anak di bawah umur terjebak dalam skema ini.

- **Homepage Hijacking.** Menanamkan perintah Java script pada komputer atau laptop untuk merubah default homepage-nya berubah menjadi situs porno.
- **Stealth Sites.** Teknik ini dapat dilakukan dengan banyak cara, mulai dari membeli nama domain yang sudah expired, mengeksploitasi salah ketik nama website tertentu, atau menggunakan nama orang terkenal dan public figure. Tak jarang, mereka juga memasukkan keywords nama-nama tertentu yang populer dicari di internet ke dalam situs mereka. Hal ini dilakukan untuk menjebak orang-orang untuk masuk dengan tidak sengaja ke dalam situs mereka.

Cyber sex adalah kecanduan yang berkembang pesat, layaknya jenis kecanduan lainnya. Kecanduan terhadap pornografi dapat menghancurkan hubungan manusia antar manusia.

1.1 APA ITU PORNOGRAFI?

“Pornography is literature designed to be read with one hand.”

Angela Lambert

Pornografi adalah sebuah literatur yang didesain untuk dibaca dengan satu tangan. Anda sepakat dengan pernyataan Angela Lambert di atas. Sebuah pernyataan yang cukup kontroversial. Banyak yang berpendapat bahwa pornografi hadir untuk para pecundang dan orang-orang yang kesepian. Porn ≠ real sex, ia hanya sebuah sandiwara yang diada-adakan.

Masalah terbesar dalam pornografi adalah dalam mendefinisikannya. Anda tidak bisa begitu saja mengatakan bahwa pornografi adalah gambar orang-orang telanjang. Contohnya, jika Anda melihat sebuah suku primitif sedang mengejar hewan buruannya tanpa sehelai penutup badan, apakah ini adalah pornografi?

Atau, ketika National Geographic mengambil gambar sebuah suku di pedalaman Afrika yang sedang berburu tanpa busana, orang-orang sepakat bahwa itu bukanlah sebuah pornografi. Tapi jika National Geographic mempublikasikan sebuah gambar sebuah perempuan ABG sedang mengejar hewan kesayangannya dengan bertelanjang tanpa busana, beberapa orang menganggapnya pornografi.

Ada satu cara paling sederhana untuk menguji pornografi. Ajak 10 orang pria dewasa untuk membaca sebuah majalah, kemudian tanya mereka, apakah mereka mengalami ereksi? Jika jawaban mereka adalah ya, maka majalah tersebut dapat dikategorikan pornografi.

Setiap orang tahu bahwa Internet telah mengubah kehidupan kita sehari-hari. Salah satunya adalah normalisasi pornografi amatiran. Para pelakunya bukanlah artis profesional, mereka hanya orang biasa yang merekam dan menyebarkan video-video dan gambar-gambar mesum mereka tanpa dibayar.

Pornografi dan orang-orang yang terlibat di dalamnya telah mendistorsikan makna cinta. Mereka menjadikan perempuan sebagai objek pemuas kebutuhan seksual. Cinta tanpa ikatan yang sah adalah perbuatan zina. Berzina bukanlah sebuah proses yang patut diumbar di depan publik, itu adalah perbuatan yang keji.

Pada banyak kasus, anak-anak pertama kali melihat tayangan video porno ketika mereka berumur 10 tahun. Cemas dengan berita-berita yang mengkhawatirkan dan

ditambah anak laki-lakinya yang tidak lama lagi akan segera mencapai usia 10. Seorang wartawan bernama Martin Daubney meninggalkan posisinya sebagai editor majalah, Martin ingin menemukan jawaban dari pertanyaan yang menggajal selama ini. Apakah film porno benar-benar buruk untuk anak-anak? Mana buktinya?

Martin pun berinisiatif membuat film dokumenter yang berjudul *Real Sex, Porn on the Brain*. Selama pembuatan film, Martin menemukan bahwa porno telah berkembang dari apa yang pernah dilihatnya sebagai seorang remaja. Saat ini, film porno telah berubah menjadi ekstrim, super hardcore, dan mengerikan. Parahnya lagi, semua itu gratis dan bisa diakses dengan hanya satu klik. Martin benar-benar terkejut dengan apa yang dilihatnya.

Martin kemudian menemui beberapa ahli saraf, terapis profesional dan pendidik terkemuka untuk menemukan pengaruh video porno terhadap fungsi otak seseorang. Pada salah satu interview, Martin mewawancarai bocah 19 tahun yang bersedia untuk berbicara di depan kamera. Ia merasa bahwa kecanduannya terhadap film porno sudah berada di luar kendali. Anak tersebut menonton film-film biru setiap ada waktu luangnya, kadang-kadang sampai 16 kali sehari.

Menurut beberapa ahli yang diwawancarai, pemuda ini tidak sendirian dalam mengalami masalah dengan film porno. Ada jutaan remaja lainnya di seluruh dunia yang mengalami problematika yang sama. Setelah dilakukan beberapa penelitian terhadap orang-orang yang kecanduan dengan pornografi, Martin menemukan bahwa otak remaja adalah yang paling rentan terhadap kecanduan pornografi karena mereka masih dalam tahap perkembangan.

Sebuah survei khusus terkait kebiasaan menonton film porno pada remaja dilakukan oleh University of East London. Hasil penelitiannya menunjukkan beberapa hasil

mengejutkan tentang sejauh mana pornografi telah mempengaruhi orang-orang muda saat ini.

Kita mungkin akan terheran-heran mengetahui hasil penemuan studi di atas. Oleh karena itu, kita harus bersama-sama untuk mencari solusinya. Anak-anak perlu diajarkan tentang seks dan pornografi di sekolah. Sesuatu yang, sebenarnya tidak nyaman namun perlu dilakukan pada tahap-tahap awal perkembangan seseorang.

1.2 DAMPAK NEGATIF PORNOGRAFI

Mengingat sedikitnya data ilmiah tentang kecanduan porno, banyak pakar medis yang akhirnya tidak mengakui kecanduan menonton video porno sebagai sebuah disorder atau gangguan. Karena alasan langkanya penelitian ilmiah yang membahas pengaruh pornografi terhadap fungsi otak, beberapa universitas kemudian melakukan penelitian untuk mengangkat isu ini secara lebih mendalam.

1.2.1 Hasil *Scan* Otak Pecandu Pornografi

Tim peneliti dari Universitas Cambridge melakukan *scanning* otak dari pria berusia antara 19 sampai 34 tahun yang merasa kecanduan pornografi. Apakah otak mereka menunjukkan kesamaan dengan otak seorang pecandu lainnya (narkoba, dll)? Gambar pemindaian laboratorium menunjukkan bahwa menonton film-film 'dewasa' situs dapat mengubah otak manusia sehingga dapat menyebabkan perubahan dalam selera seksual.

Seorang dokter melihat hasil *scan* otak pecandu heroin. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa orang-orang yang menganggap diri mereka sebagai pecandu film-film porno mengalami perubahan di area otak, sama dengan para pecandu narkoba.

Psikiatris syaraf dari Universitas Cambridge, Dr Valerie Voon, baru-baru ini juga menunjukkan bahwa pria yang mengaku sebagai pecandu berat video porno mengalami perubahan di daerah otak yang, sama dengan perubahan yang dialami oleh para pecandu narkoba.

Pada pertengahan 1990-an, Dr Voon dan psikiater lainnya, mulai menemukan beberapa paradoks yang aneh. Laki-laki dewasa yang pernah melihat tayangan video porno merasa bosan dengan adegan yang itu-itu saja. Tapi, seiring berjalannya waktu, mereka banyak yang akhirnya justru terjebak dalam kelimanya dunia porno. Semakin dilihat, semakin ketagihan.

Meskipun kecanduan, para pecandu sebenarnya tidak menyukai film-film porno. Video porno yang tadinya hanya dijadikan “pemancing” untuk meningkatkan gairah dengan pasangannya yang sah, justru berbalik. Mereka malah memperoleh selera seksual yang baru melalui adegan-adegan yang terus berubah dengan aktor dan artis yang beragam.

Orang-orang sering beranggapan bahwa kecanduan pornografi hanya masalah kuantitatif. Mereka menonton terlalu banyak, dan harus segera dikurangi frekuensinya. Kecanduan porno sebenarnya juga memiliki komponen kualitatif: mereka mengubah kecenderungan selera seksual seseorang.

Sampai saat ini, para ilmuwan percaya bahwa otak kita adalah fix, sirkuit-sirkuit saraf otak terbentuk dan tertanam sempurna ketika kita masa kecil. Penelitian terbaru menunjukkan ternyata otak manusia bersifat "neuroplastic" sehingga dapat berubah.

Perubahan tersebut terjadi karena respons terhadap pengalaman kejiwaan yang dialami oleh seseorang secara berulang-ulang.

Secara sederhana, ada jalan-jalan kecil di otak kita yang akan terbentuk ketika suatu perilaku tertentu dilakukan secara terus menerus dan berulang-ulang. Ketika perilaku ini berhenti untuk waktu yang cukup lama, jalan-jalan kecil di otak ini akan berkurang dan menghilang.

Salah satu pendorong utama perubahan tersebut adalah pusat reward di bagian otak, yang biasanya “aktif” ketika seseorang berhasil mencapai sebuah prestasi. Zat kimia di otak yang bernama dopamin dilepaskan untuk memberikan sensasi kepuasan. Dopamin juga dapat disekresikan pada saat gairah seksual mengebu-gebu dengan unsur “keterbaruan”. Adegan porno yang begitu menggoda ditambah dengan pemeran wanita yang selalu baru, membuat pusat reward di otak bergeliat kencang. Akibatnya, kecanduan film porno dapat mengubah selera seksual seseorang.

Banyak zat yang telah disalahgunakan untuk memicu sekresi dopamin. Cara ini tidak natural dan dapat merusak sistem reward dopamin. Dalam kasus kecanduan video porno, seseorang mendapatkan kenikmatan seks tanpa harus berhubungan dengan manusia real. Alhasil, pusat reward yang ada di otak juga ikut berubah.

Setelah pusat reward berubah, seorang pecandu akan mencari kegiatan atau tempat yang dapat memicu pelepasan dopamin. Sama halnya dengan pecandu narkoba yang sangat bersemangat melewati gang di mana mereka pertama kali mencoba kokain, pecandu film porno juga mendapat semangat yang sama ketika melihat komputer atau smartphone mereka.

Para pecandu ini tahu konsekuensi negatif yang mungkin akan menerpa mereka, tapi dorongan dalam diri mereka tak kuasa untuk dibendung. Inilah sebabnya mengapa para pecandu bisa terus ketagihan meskipun mereka tidak lagi menyukainya. Lebih buruk lagi, dari waktu ke waktu, sistem dopamin¹ bisa menjadi rusak dan lebih "toleran" terhadap kecanduan tersebut. Parahnya lagi seseorang bahkan membutuhkan lebih banyak stimulasi, dalam waktu yang singkat dan dilakukan terburu-buru, tak jarang bahkan harus digenjot habis-habisan untuk melampiaskan keinginannya. Semua efek ini dapat mendorong perubahan selera seksual sampai ke titik yang sangat ekstrim.

¹ Apa Itu Dopamine?

Dopamine adalah sebuah neurotransmitter yaitu sebuah zat kimia yang dihasilkan oleh sel-sel syaraf untuk mengirim sinyal ke sel-sel syaraf lainnya. Dopamine inilah yang memainkan peran penting di otak manusia yang berhubungan dengan perilaku yang dipicu karena tercapainya sebuah kepuasan. Masturbasi adalah salah bentuk perilaku yang dapat menghasilkan dopamine karena menciptakan efek kepuasan setelah melakukannya.

Mengonsumsi narkoba, berjudi, makan, bercinta adalah contoh-contoh perilaku lainnya yang dapat memicu keluarnya dopamine. Akibatnya, orang-orang yang melakukan aktivitas di atas merasa sangat bahagia.

Apalagi masturbasi, ini ibarat memberikan otak dengan asupan lezat pemicu dopamine. Tak heran, begitu banyak orang yang ketagihan dengan masturbasi. Sama seperti narkoba, semakin sering seseorang melakukannya, semakin sering seseorang terbiasa dengan dosis yang normal. Akibatnya, porsinya kemudian dinaikkan sedikit demi sedikit untuk mendapatkan *feeling* seperti pertama kalinya.

Perubahan yang paling jelas dalam industri pornografi adalah bagaimana seks telah berubah menjadi tindakan agresif. Karena toleransi terhadap rangsangan seksual terus berkembang, para pecandu tidak lagi puas dengan cara yang biasa-biasa saja. Mereka mencari sesuatu yang lebih menantang.

Film porno sekarang ini banyak didominasi oleh adegan-adegan yang sudah di luar batas kewajaran; penyiksaan, hubungan lewat dubur, incest dll. Situ-situs pornografi telah memicu "neo-seksualitas" atau seksualitas gaya baru dimana fantasi-fantasi gila ditampilkan lewat layar kaca.

Selera seksual berubah dari masa ke masa. Selera seksual juga berubah dari individu ke individu. Selera seksual juga berubah dalam kehidupan pribadi seseorang. Dari semua naluri kita, seksualitas mungkin yang paling plastik dan telah banyak berubah semenjak manusia diciptakan pertama kali. Naluri seks diciptakan untuk menghasilkan anak dan keturunan. Kini, tampaknya hal itu telah rusak dan menyimpang dari tujuan utamanya, sistem reproduksi.

Efek buruk lainnya dari kecanduan menonton film porno adalah mereka ingin pasangan mereka menjadi persis seperti yang ada di film. Namun film hanyalah ilusi belaka dan fantasi semata. Sangat sulit bagi mereka untuk benar-benar menemukan sosok sama seperti apa yang ditampilkan di dalam film.

Bercinta dengan seorang wanita yang merupakan pasangan sah dan halal memiliki manfaat positif dibandingkan dengan pelampiasan kepuasan seksual dengan menonton film porno atau melakukan masturbasi.

Oxytocin atau yang lebih dikenal dengan nama hormon cinta akan dihasilkan ketika dua orang sejoli sedang melakukan hubungan intim melalui pelukan, sentuhan, dan

orgasme. Di otak, oxytocin berkembang menjadi sebuah hubungan dalam sebuah ikatan sehingga menumbuhkan rasa saling percaya di antara kedua pasangan.

Berdasarkan sebuah studi, Oxytocin dihasilkan empat kali lebih banyak dibandingkan ketika seseorang sedang melakukan masturbasi. Hal ini menolak penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa tidak ada bedanya secara biologi antara solo sex dengan hubungan bercinta langsung.

1.2.2 Melelahkan

Pernahkah Anda merasa begitu sangat energetik namun kemudian merasa sangat letih setelah melakukan masturbasi? Badan kemudian terasa seperti sangat letih seharian. Kenapa ini bisa terjadi?

Secara teoritis, otak manusia menghasilkan begitu banyak dopamin. Jika tubuh memproduksinya hanya karena dipicu oleh rangsangan menonton video porno, badan akan merasa telah dieksploitasi secara berlebihan. Secara psikologis, kitapun akan merasa seperti tidak berguna. Kita menjadi malas untuk melakukan apa-apa lagi. Satu-satunya yang ingin dilakukan adalah tidur pulas di atas kasur.

1.2.3 Menjadi Pecundang

Setelah ejakulasi, para pecandu akan diam terpaku sambil berfikir apa yang telah diperbuatnya. Tindakan bodoh, namun terus diulang berkali-kali. Mereka mungkin akan malu menjadi-jadinya jika sampai keluarga, teman, kolega, atau bahkan orang yang tidak dikenal sekalipun sampai memergoki mereka menonton video porno dan melakukan masturbasi. Sesuatu yang tentunya sangat memalukan.

Para pecandu video video adalah para pecundang sejati karena mereka hanya bisa menonton orang lain beraksi dan melakukan apa yang sebenarnya mereka sedang khayalkan.

1.2.4 Menimbulkan Rasa Bersalah

Secara naluriah, 99,9% orang-orang pasti tahu dan yakin bahwa melakukan masturbasi dan menonton video porno adalah tindakan yang memalukan. Untungnya, aib ini masih disembunyikan oleh Yang Di Atas. Namun, tidak ada pecandu yang merasa nyaman dengan rahasia yang mereka bawa selama bertahun-tahun. Mereka terus merasa berdosa dan kerap dihantui ketakutan jika orang-orang sampai tahu tentang kebiasaan tersembunyi mereka.

Menyimpan rahasia ini sebenarnya menciptakan stress yang tidak perlu. Setiap orang memiliki masalahnya masing-masing yang perlu diberikan perhatian lebih. Sangat disayangkan jika Anda harus menghabiskan energi karena hanya cemas jikalau orang lain sampai tahu rahasia Anda yang seorang pecandu film-film porno.

1.2.5 Menjadi Tidak Mau Bergaul

Kecanduan menonton video porno juga kerap membuat pelakunya menjadi terisolasi secara sosial. Jika seseorang merasa asik dengan dunianya sendiri dan malas untuk berteman dan bersosialisasi, maka ini dapat menjadi perkara yang besar.

Ketika bertemu, berinteraksi, dan bergaul dengan orang lain, otak kita juga akan memproduksi dopamine dan merasakan kepuasan yang sama dari menonton video porno atau melakukan masturbasi. Jika otak Anda terbiasa menghasilkan Dopamine hanya

dengan cara-cara pelampiasan seksual, maka Anda telah berlaku zalim dengan mengekang kemampuan otak untuk menghasilkan dopamine dengan cara-cara yang “benar”.

Mereka yang berhasil dalam bersosialisasi tidak perlu melampiaskan kepuasaannya dengan perbuatan-perbuatan seks menyimpang. Bersosialisasi, berteman, dan bercakap-cakap dengan teman dan karib kerabat juga sangat efektif untuk merangsang otak Anda memproduksi dopamine.

1.2.6 Menjadi Kurang Bersyukur

Percaya atau tidak, otak Anda menghasilkan dopamine setiap harinya. Berolahraga dan melakukan aktivitas menyenangkan lainnya dapat memicu produksi dopamine.

Jika Anda sudah terbiasa mengeksploitasi produksi dopamin hanya dengan menonton video porno dan melakukan masturbasi, Anda mungkin tidak akan merasa enjoy lagi ketika melakukan sesuatu yang sebenarnya bagi orang normal merupakan aktivitas yang menyenangkan. Anda akan merasakan hal itu sebagai kegiatan yang biasa-biasa saja, membosankan, dan tidak menarik.

1.2.7 Bahaya Kanker Prostate

Tiga orang peneliti kawakan; Polyxeni Dimitropoulou, PhD, Rosalind Eeles, PhD, dan Kenneth R. Muir, PhD mendapatkan data seksual dari 840 pria. Setengahnya terkena kanker prostat sebelum umur 60 tahun. Hasil penemuan ini begitu mengejutkan, karena angka 50% dari 840 bukanlah angka yang bisa disepelekan. Sebaliknya, hal ini tidak dialami oleh para pria yang melakukan hubungan intim secara normal.

1.2.8 Level Testoterone Menurun Drastis

Testoterone adalah hormon steroid yang sangat vital dibutuhkan oleh pria. Testoterone memainkan peran yang sangat penting dalam perkembangan sistem reproduksi seorang pria seperti testis dan prostate. Selain itu, testoterone juga menaikkan karakteristik seksual seperti meningkatkan otot, massa tulang, dan pertumbuhan bulu-bulu di wajah dan badan. Testoterone juga berperan penting dalam pencegahan osteoporosis.

Selain sangat penting untuk kesehatan, testoterone juga sangat penting dalam fungsi seksual. Otak manusia memberikan reaksi yang berbeda pasca bercinta atau sekedar masturbasi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa para pria tidak menunjukkan tanda-tanda kelelahan dan perasaan useless beberapa hari setelah melakukan hubungan intim. Selain itu, hormone testoterone mereka juga meningkat setelah aktivitas bercinta.

Beberapa alasannya adalah karena bercinta merupakan cara yang paling baik untuk menaikkan hormone testoterone. Sebuah studi yang pernah dilakukan pada tahun 2003 menunjukkan bahwa para pria yang absen melakukan masturbasi memiliki kenaikan hormon testoterone yang cukup signifikan dari hari pertama hingga hari kelima. Secara mengejutkan, pada hari keenam dan ketujuh, level testoterone naik drastis hingga 147%. Baru setelah di hari ke delapan, level testoterone kembali normal.

1.3 DOSA-DOSA PORNOGRAFI

Ada istilah dalam dunia perpornografian yang dinamakan dengan Obsessive Compulsive Cycle atau yang dalam bahasa Indonesianya biasa disebut dengan Siklus Dorongan Obsessif. Siklus ini menjelaskan bahwa awal kecanduan pornografi sebenarnya berasal dari pikiran-pikiran kotor yang kuat sehingga pelakunya tidak lagi mampu

mengontrol pikiran mesum tersebut. Pelakunya kemudian mencari jalan singkat untuk menghilangkan tekanan itu dengan menonton video-video porno dan melakukan masturbasi.

Sesudah menonton film porno atau melakukan onani, si pelaku kembali relax dan menyadari apa yang telah terjadi. Tetapi, apa daya, semua telah terjadi. Perasaan bersalah kembali menghantui, merasa bodoh karena melakukan kesalahan yang sama berkali-kali. Terakhir, biasanya si pelaku bersumpah untuk tidak akan pernah melakukannya lagi.

Sayangnya, seiring berjalannya waktu, pikiran-pikiran jorok muncul kembali, karena tidak tahu bagaimana menangani tekanan yang menggebu-gebu terhadap seks, Siklus Dorongan Obsessif kembali terulang. Semakin dilawan, keinginan untuk menonton justru muncul semakin kuat. Akhirnya, video porno dan onani menjadi solusi terakhir untuk mendapatkan ketenangan yang hanya bersifat sementara. Adegan selanjutnya dapat Anda tebak, ya perasaan bersalah kembali menghantui dan berjanji untuk yang kesekian kali untuk tidak akan melakukannya lagi.

Pada akhirnya, siklus ini berkembang menjadi liar dan tak terkendali. Sampai pada satu titik, otak para pelaku kecanduan pornografi telah terbiasa dengan siklus jahat ini.

Onani, masturbasi atau yang dalam bahasa Arabnya dikenal dengan istilah *istimna'* telah menjadi kebiasaan buruk yang dilakukan banyak anak remaja. Onani adalah perbuatan mengeluarkan air mani dengan bantuan tangan atau alat yang ditujukan untuk mendapatkan kenikmatan sesaat.

Sebagian besar ulama telah sepakat bahwa hukum onani adalah haram baik bagi pria maupun wanita. Dalilnya adalah firman Allah SWT berikut:

“Dan orang-orang yang menjaga kemaluan-kemaluan mereka (dari hal-hal yang haram), kecuali terhadap istri-istri mereka atau budak-budak wanita yang mereka miliki, maka sesungguhnya mereka tidak tercela. Barangsiapa mencari kenikmatan selain itu, maka merekalah orang-orang yang melampaui batas.” (Al-Mu’minun: 5-7, juga dalam surat Al-Ma’arij: 29-31)

Onani adalah perbuatan hina yang melanggar aturan agama. Sedangkan agama tidak melarang kenikmatan yang didapatkan dari hubungan intim antara suami dan istri. Lalu bagaimana melampiaskan kebutuhan biologis bagi yang belum menikah. Dalam hadits yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Muslim disebutkan bahwa:

“Wahai sekalian pemuda, barangsiapa di antara kalian yang telah mampu menikah, maka menikahlah, karena pernikahan membuat pandangan dan kemaluan lebih terjaga. Barangsiapa belum mampu menikah, hendaklah dia berpuasa, karena sesungguhnya puasa merupakan obat yang akan meredakan syahwatnya.” (Muttafaq ‘alaih)

Rasulullah SAW memerintahkan untuk berpuasa bagi yang belum mampu menikah. Karena puasa dapat membentengi nafsu syahwat yang menggebu-gebu. Dan sekiranya onani diperbolehkan maka tentulah Nabi SAW akan mengizinkan orang yang tidak mampu menikah untuk melakukannya.

Selain berdampak buruk bagi kesehatan, onani juga akan melemahkan kejantanan seorang pria ketika berhubungan secara halal dengan istrinya nanti. Pertanyaannya adalah apakah dalam kondisi darurat onani diperbolehkan? Karena dikhawatirkan akan terjerumus kepada dosa yang lebih berat yaitu berzina. Ada perbedaan pendapat ulama berkaitan dengan onani dalam kondisi emergency.

Mayoritas ulama secara mutlak mengharamkan onani tanpa ada toleransi apapun. Landasannya adalah karena setiap orang wajib bersabar dari sesuatu yang diharamkan oleh Allah SWT. Terlebih, Rasulullah SAW juga memberikan solusi berupa puasa bagi yang belum mampu menikah.

Meskipun demikian, sebagian ulama lainnya seperti Imam Ahmad memberi keringanan untuk melakukan onani pada kondisi-kondisi darurat. Namun kita harus berhati-hati dalam memahami hal ini, karena ada batasan atau syarat yang harus dipenuhi. Sebab nanti dikhawatirkan setiap orang bisa mengatakan dengan mudah bahwa ia dalam kondisi darurat. Syaratnya tak lain adalah pengobatan yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW. Nabi SAW bersabda:

“Maka barangsiapa belum mampu menikah hendaklah dia berpuasa, karena sesungguhnya puasa merupakan obat yang akan meredakan syahwatnya.”

Maka dari itu, sebagian ulama dengan keras memperingatkan kepada ulama lain yang memfatwakan bolehnya onani karena khawatir melakukan zina tanpa memerintahkan puasa terlebih dahulu.

Onani berbeda dengan zina, keduanya tidak bisa disamakan. Tapi, onani tetaplah perbuatan maksiat yang wajib dijaui. Dan perbuatan maksiat harus disembunyikan, karena itu adalah aib pribadinya. Bukankah Allah sudah menutupi aibnya, maka mengapa masih ada sebagian orang yang justru bangga bahkan menceritakan perbuatan maksiatnya kepada orang banyak.

Zina adalah dosa yang sangat sangat besar. Dosa zina menempati peringkat ketiga setelah syirik (menyekutukan Allah SWT) dan membunuh. Zina adalah perbuatan keji,

bahkan kekejian zina pun dikenal oleh binatang-binatang. Imam Bukhari dalam kitab shahihnya meriwayatkan bahwa ‘Amru bin Maimun berkata:

“Pada masa jahiliyah, aku melihat seekor kera jantan berzina dengan kera betina. Sontak, kera-kera yang lain berkumpul mengitari kedua kera yang berzina itu. Lalu, mereka beramai-ramai melempari kedua kera itu dengan batu sampai mati.”

Cerita di atas bukanlah kisah fiktif atau khayalan belaka. Cerita di atas adalah true story. Kera saja mengenali fitrah kesucian seekor kera. Bukankah manusia memiliki akal? Tidakkah kita lebih baik dari kera. Silakan ambil pelajaran berharga dari kisah di atas, serta konsekuensi yang diterima oleh kedua kera pelaku zina tersebut.

“Seorang muslim yang bersyahadat tidak halal dibunuh, kecuali tiga jenis orang: Pembunuh, orang yang sudah menikah lalu berzina, dan orang yang keluar dari Islam” (HR. Bukhari dan Muslim)

Para ulama menjelaskan bahwa hak untuk membunuh tiga jenis orang yang disebutkan di atas tidak terdapat pada semua orang. Jadi tidak semua orang dapat membunuh tiga kelompok tersebut dengan semena-mena.

Begitu sadisnya hukuman untuk para pezina. Dalam hadis lain yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari disebutkan bahwa:

“Tanda-tanda datangnya kiamat diantaranya: Ilmu agama mulai hilang, dan kebodohan terhadap agama merajalela, banyak orang minum khamr, dan banyak orang yang berzina terang-terangan” (HR. Bukhari)

Pada hadits lain juga diceritakan tentang seorang laki-laki sebagai berikut:

“Ada seorang lelaki, yang sudah masuk Islam, datang kepada Nabi Shallallahu’alaihi Wasallam mengakui dirinya berbuat zina. Nabi berpaling darinya hingga lelaki tersebut

mengaku sampai 4 kali. Kemudian beliau bertanya: ‘Apakah engkau gila?’. Ia menjawab: ‘Tidak’. Kemudian beliau bertanya lagi: ‘Apakah engkau pernah menikah?’. Ia menjawab: ‘Ya’. Kemudian beliau memerintah agar lelaki tersebut dirajam di lapangan. Ketika batu dilemparkan kepadanya, ia pun lari. Ia dikejar dan terus dirajam hingga mati. Kemudian Nabi Shallallahu’alaihi Wasallam mengatakan hal yang baik tentangnya. Kemudian menshalatinya” (HR. Bukhari)

Abu Hurairah berkata: “‘Iman itu suci. Orang yang berzina, iman meninggalkannya. Jika ia menyesal dan bertaubat, imannya kembali” (HR. Ibnu Abi Syaibah)

“Mengasingkan pezina itu sunnah” (HR. Ibnu Hazm)

“Pezina tidak dikatakan mu’min ketika ia berzina” (HR. Bukhari dan Muslim)

2 TIPS MENGHENTIKAN MENONTON PORNO & MASTURBASI

Pornografi ada untuk memuaskan kebutuhan ilusi biologis pria dewasa. Sayangnya, banyak orang yang menggunakannya untuk mendapatkan edukasi tentang seks. Pornografi bukanlah sebuah cerita romansa, percintaan, atau ikatan emosi antara dua sejoli. Ia adalah sebuah bisnis yang sangat besar. Pornografi dibuat bukan untuk dilihat dan ditonton. Pornografi juga dibuat bukan untuk dibaca dan dipahami.

Tidak ada isu saat ini yang dibenci dan disukai secara bersamaan selain pornografi. Banyak orang yang suka menonton terlalu banyak film porno. Perempuan-perempuan yang ada di dalam film bukanlah sosok real. Mereka memainkan peran yang dibuat-buat. Mungkin orang mengatakan bahwa erotis tidak selalu berhubungan dengan seks. Tapi pornografi menggunakan kekuatan dan eksploitasi seks sebagai senjatanya. Dalam konteks yang sama, kita memahami bahwa tindakan pemerkosaan bukanlah tentang seks, tapi tentang kekerasan.

Diperlukan kerja keras, semangat, dan motivasi yang kuat agar mampu keluar dari jebakan kejahatan pornografi. Berikut ini adalah beberapa cara yang sangat efektif untuk menghentikan kecanduan menonton film porno dan melakukan masturbasi.

2.1 LURUSKAN NIAT

“Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku.” (Q.S. Adz-Dzariyat: 56)

Ingatlah, bahwa kita hidup di dunia bukan tanpa tujuan, dan bukan pula untuk bermain-main. Kita hidup untuk beribadah kepada Allah SWT. Namun tidak ada yang

melarang manusia untuk melakukan hubungan seksual, asalkan dengan cara yang halal, hal itu tidaklah berdosa, bahkan mendatangkan pahala.

Dari Abu Dzar r.a. berkata, bahwasanya sahabat-sahabat Rasulullah saw. berkata kepada beliau: “Wahai Rasulullah saw., orang-orang kaya telah pergi membawa banyak pahala. Mereka shalat sebagaimana kami shalat, mereka berpuasa sebagaimana kami berpuasa, namun mereka dapat bersedekah dengan kelebihan hartanya.” Rasulullah saw. bersabda, “Bukankah Allah telah menjadikan untukmu sesuatu yang dapat disedekahkan? Yaitu, setiap kali tasbih adalah sedekah, setiap tahmid adalah sedekah, setiap tahlil adalah sedekah, menyuruh pada kebaikan adalah sedekah, melarang kemungkaran adalah sedekah, dan hubungan intim kalian (dengan isteri) adalah sedekah.” Para sahabat bertanya, “Wahai Rasulullah, apakah salah seorang di antara kami melampiaskan syahwatnya dan dia mendapatkan pahala?” Rasulullah saw. menjawab, “Bagaimana pendapat kalian jika ia melampiaskan syahwatnya pada yang haram, apakah ia berdosa? Demikian juga jika melampiaskannya pada yang halal, maka ia mendapatkan pahala.” (HR. Muslim)

Jadi dengan demikian rupanya seks yang halal dalam Islam itu bukan hanya membawa kesenangan dunia, namun juga akan menjadi pahala yang diperhitungkan sebagai kesenangan di akhirat kelak. Meskipun demikian, semua kenikmatan dunia pasti akan ditanyakan sebagaimana firman Allah SWT berikut.

“Kemudian Anda pasti akan ditanyai pada hari itu tentang kenikmatan (di dunia itu).” (QS At-Takatsur: 4)

Sebagian besar orang di dunia telah terjebak dengan kecanduan pornografi. Mengeluh bukanlah solusi yang bijak. Berbagai langkah dan pendekatan harus ditempuh, tapi sebelum itu dilakukan, niat harus terlebih dahulu ditata. Apakah kita ingin keluar dari

jebakan pornografi untuk gaya-gayaan? Apakah ada niat untuk pamer agar dibilang alim?

Anda harus meluruskan niat ini di awal.

Buku-buku psikologis barat SELALU menempatkan bab tentang niat tepat berada pada bab pertamanya. Menu wajib ini seolah menjadi pondasi utama yang sangat vital bagi siapapun yang ingin sukses dalam berbagai bidang. Dalam pandangan Islam, niat memiliki peran yang sangat penting, bahkan ia mempengaruhi pahala dari amal yang dikerjakan seseorang.

Setiap amal tergantung niatnya sebagaimana hadits dari Amirul Mukminin Abu Hafsh, Umar bin Al-Khathab radhiyallahu ‘anhu, ia berkata :

“Aku mendengar Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda: “Segala amal itu tergantung niatnya, dan setiap orang hanya mendapatkan sesuai niatnya. Maka barang siapa yang hijrahnya kepada Allah dan Rasul-Nya, maka hijrahnya itu kepada Allah dan Rasul-Nya. Barang siapa yang hijrahnya itu Karena kesenangan dunia atau karena seorang wanita yang akan dikawininya, maka hijrahnya itu kepada apa yang ditujunya”. (HR. Bukhari dan Muslim)

Hadits terkenal di atas bermula karena adanya seorang laki-laki yang ikut hijrah bersama Rasulullah SAW dari Makkah ke Madinah. Namun niatnya ternyata bukan untuk mengharapkan pahala hijrah melainkan untuk menikahi seorang perempuan bernama Ummu Qais. Oleh sebab itu, lelaki tersebut dijuluki Muhajir Ummu Qais, orang yang hijrah karena wanita bernama Ummu Qais.

Oleh karena itu, sudah jelas bahwa niat adalah pilar penting yang menentukan amal dan perbuatan seseorang. Sudah sepantasnya agar kita meluruskan niat untuk menghindari pornografi agar lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT.

2.2 AKUI DAN MOVE ON

Sebelum maju ke tahap berikutnya, hal pertama yang perlu dan harus dilakukan jika Anda ingin benar-benar berhenti dari kecanduan film porno adalah masalah pengakuan. Ya, pengakuan bahwa menonton film porno adalah perbuatan dosa. Apakah Anda secara jujur mengakuinya sebagai perbuatan dosa? Jika Anda ragu dan tidak merasa ada yang salah dengan menonton film porno, Anda sebaiknya berfikir ulang.

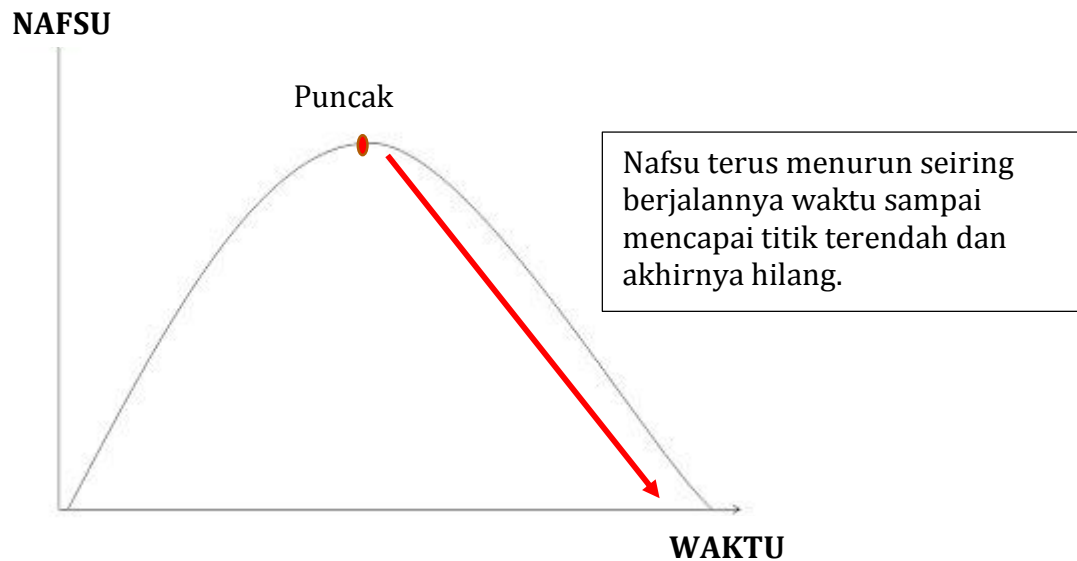
Perbuatan dosa adalah tindakan yang jika disaksikan orang lain maka si pelakunya akan merasa malu, bukan malu karena telah melanggar peraturan, hukum atau undang-undang buatan manusia, tapi rasa malu yang datang dari sifat fitrah seorang manusia. Jika ada di antara Anda ada yang merasa bahwa menonton film porno bukanlah perbuatan dosa, atau bahkan tidak malu dan bangga melakukannya, mungkin hatinya sudah terkunci mati dengan tumpukan dosa yang bergelimang. Stop dan berhentilah mulai dari detik ini, di saat urat malu dan hati Anda masih bisa mengenali mana yang baik dan mana yang buruk.

2.3 KENALI SIFAT-SIFAT BIRAHİ

Sebelum menangkal dan menghentikan kecanduan terhadap pornografi, ada baiknya kita berkenalan dengan apa yang namanya birahi. Apa itu birahi? Kapan dia muncul? Bagaimana menurunkannya? Setelah mampu mengenalinya, dengan izin Allah SWT, mengontrol birahi akan jauh lebih mudah semudah membalikkan telapak tangan.

Perlu kita ketahui bersama bahwa tidak ada perasaan atau unsur emosi pada manusia yang kekal dan berlangsung terus menerus. Marah, senang, sedih, kecewa dan

emosi lainnya tidak akan berlangsung terus-menerus. Pada akhirnya, semua emosi akan berhenti di satu titik setelah melewati fase puncak. Hal ini juga berlaku pada kecenderungan manusia terhadap seks.



Nafsu birahi tidak datang secara tiba-tiba, seperti terlihat pada gambar di atas. Semua emosi pasti diawali oleh sebuah letupan kecil di awal, terus meningkat seiring berjalannya waktu sampai berada di titik puncak sebelumnya akhirnya meredup dan kembali turun.

Sepanjang garis di atas, kebanyakan pecandu dikalahkan oleh bisikan mesumnya sehingga akhirnya tidak tahan dan ditaklukkan oleh dorongan nafsunya untuk melakukan onani atau menonton video porno. Akibatnya, sebagian besar para pecandu pornografi terbiasa dengan skenario yang sama, nafsu yang tadinya kecil, kemudian terus membesar sampai akhirnya perlu dilampiaskan.

Seperti telah dijelaskan sebelumnya bahwa tidak ada satu emosi pada diri seorang manusia yang berlangsung secara terus-menerus. Pada suatu fase, emosi atau perasaan tersebut akan lenyap dengan sendirinya.

Oleh karena itu, salah satu trik untuk menghentikan kecanduan terhadap pornografi adalah belajar untuk “memainkan” nafsu birahi Anda. Dengan kata lain, Anda harus belajar bagaimana cara mengontrolnya dengan cara memanipulasi nafsu. Kelihatannya memang mudah dan sederhana, namun realitanya tidaklah segampang yang dibayangkan. Tapi jangan khawatir, teruslah membaca buku ini bab demi bab, insyaAllah Allah SWT memberikan kemudahan untuk kita semua agar dapat kembali ke jalan yang lurus.

Nafsu besar yang menggebu-gebu terhadap seks sebenarnya dapat dikenali lewat perubahan kondisi tubuh Anda. Perubahan itu diantaranya adalah detak jantung yang berdebar-debar, tekanan darah meningkat, bola mata yang membesar, dan nafas yang terengah-engah. Sangat penting untuk mengetahui perubahan ini, karena dengan mengenalinya Anda dapat mengontrol nafsu Anda untuk tidak menonton film porno atau melakukan onani. Bagaimana caranya?

Kita semua tentunya mengenali kondisi tubuh kita dalam keadaan normal. Nafas dan detak jantung misalnya. Ketika ada perubahan sedikit saja, misalnya nafas mulai terengah-engah dan detak jantung mulai meninggi, maka Anda harus mampu mendeteksi hal ini sebagai gejala awal pertanda akan datangnya gejala syahwat. Ada kemungkinan tubuh Anda merespon untuk “meminta” onani atau menonton film porno. Jadikan ini sebagai indikator bahwa Anda sedang memasuki daerah berbahaya. Ini adalah kunci paling penting untuk menangkal kecanduan pornografi. Oleh karena itu, tetapkan bersikaplah tenang, tarik nafas yang panjang, dan kendalikan diri Anda.

2.4 PASANG CERMIN & GUNAKAN SABUN HANYA UNTUK MANDI

Memasang kaca atau cermin di kamar mandi tempat Anda biasanya masturbasi dapat menjadi solusi jitu. Gunakan kaca yang besar dan jangan beli kaca yang kecil. Pasang kaca tersebut di tiap-tiap sudut atau pojok kamar mandi agar semua badan terlihat di cermin, jangan hanya bagian kepala saja yang nampak. Usahakan tampilan cermin meng-cover full body. Dari ujung rambut paling atas sampai kuku kaki paling bawah.

Gunakan semua ciptaan Tuhan sebagaimana mestinya, mata untuk melihat yang baik-baik, lidah untuk merasa, tangan untuk bekerja, dan sabun untuk menggosok badan. Yang dimaksud badan di sini adalah seluruh bagian tubuh dari kepala sampai kaki, bukan hanya bagian spesifik tertentu.

Selain itu, gunakan shampo hanya untuk keramas. Dalam keadaan terdesak, jangan gunakan shampo untuk membersihkan bagian intim, apalagi shampo rasa menthol, sensasinya akan sangat berbahaya.

2.5 KENALI SUMBER KENAIKAN LIBIDO

Hasrat melakukan onani atau menonton film porno dipengaruhi oleh banyak faktor. Salah satunya adalah makanan. Setiap makanan memiliki nutrisi unik dan pengaruh yang berbeda-beda terhadap libido seseorang. Ada banyak makanan yang merangsang, bukan hanya merangsang lidah tapi juga merangsang organ intim. Beberapa diantaranya adalah sebagai berikut:

Seafood

Makanan laut terkenal sejak lama sebagai makanan untuk kesehatan seksual.

Konsumsi makanan laut secara berlebihan akan menaikkan gairah seksual secara signifikan.

Tiram misalnya, mengandung zinc yang sangat tinggi. Zinc atau seng merupakan nutrisi pembangkit libido. Zinc sangat baik terhadap fungsi seksual karena selain meningkatkan hormon testoteron, zinc juga dapat menghambat produksi hormon prolaktin. Hormon ini dikenal dapat menyebabkan gangguan pada kemampuan ereksi, sehingga dengan mengkonsumsi tiram kemampuan ereksi Anda menjadi lebih baik karena hormon prolaktin dapat dihambat produksinya.

Selain tiram, kerang juga dipercaya memiliki kandungan zinc yang tinggi sehingga dapat meningkatkan produksi sperma. Kerang juga diketahui mengandung dopamin, yaitu hormon yang dapat meningkatkan gairah seksual seseorang.

Daging Merah

Daging merah seperti daging kambing dan sapi, terutama daging hewan ternak yang diberi makan rumput, memiliki kandungan zinc yang signifikan. Seperti halnya pada seafood, zinc merupakan nutrisi penting untuk menaikkan gairah seks seseorang karena ia dapat meningkatkan produksi jumlah sperma akibat naiknya hormon testoteron.

Coklat dan Kacang Almond

Coklat tinggi akan kandungan *anandamide* dan *phenylethylamine*. Kedua kandungan ini akan membuat tubuh melepaskan hormon yang memiliki efek sama dengan hormon yang dipicu oleh seks. Maka tak heran, coklat dianggap oleh banyak orang sebagai makanan yang dapat memicu rasa bahagi bagi siapa saja yang memakannya. Selain coklat, kacang almond

juga memiliki nutrisi yang tinggi dan kaya akan mineral bagi kesehatan seksual dan reproduksi. Almond mengandung zinc, selenium, dan vitamin E.

Alpukat dan Pisang

Alpukat mengandung asam folat yang tinggi. Asam folat diketahui dapat membantu proses metabolisme protein sehingga seseorang yang memakan alpukat akan memiliki energi yang prima. Alpukat juga mengandung vitamin B6 yang dapat meningkatkan produksi hormon pria sehingga dapat menaikkan libido.

Selain bentuknya yang sangat mirip dengan alat vital seorang pria, pisang dikenal sebagai sumber makanan pembangkit gairah seks. Hal ini karena pisang memiliki kandungan enzim *bromelain*. Kandungan inilah yang menjadi sumber penambah libido pada sebuah pisang.

Seledri

Seledri dikenal sebagai sayuran perangsang seksual karena mengandung *androsteron*, yaitu suatu hormon yang dikeluarkan melalui keringat laki-laki yang dapat membuat wanita menjadi terangsang.

2.6 BLOKIR SEMUA AKSES

Semua sumber rangsangan seperti majalah dengan gambar seksi, cerita-cerita mesum, dan foto-foto yang mengundang dorongan syahwat harus dijaui. Gunakan software untuk menyaring konten-konten pornografi.

Kalau perlu, settingan browser internet Anda diatur sedemikian rupa untuk memblokir semua gambar. Karena adakalanya kita mencari informasi yang tidak berkaitan dengan pornografi, tetapi iklan pop up sering muncul atau related link pada website terkadang mengeluarkan gambar-gambar yang dapat menampilkan adegan tidak senonoh.

Satu minggu pertama mungkin akan terasa aneh, membuka situs-situs di internet tanpa ada gambarnya sama sekali. Setelah lewat dari satu minggu, semuanya akan berlangsung normal. Anda nanti akan terbiasa dengan cara seperti ini. Dengan cara ini, Anda juga tidak akan mudah untuk terganggu konsentrasinya dalam mengerjakan tugas dan menjadi lebih fokus.

2.7 GANTI SMARTPHONE

Jika Anda merasa handphone Anda terlalu smart, tinggalkan dan ganti dengan yang lebih lawas. Biar kuno yang penting aman untuk iman Anda. Jangan lupa install aplikasi untuk memblokir konten-konten porno. Satu hal lagi yang cukup penting adalah biarkan history apa adanya, jangan dihapus. Jadikan diri Anda transparan.

Kadang-kadang, banyak orang yang tidak takut untuk membuka situs-situs porno di handphonenya karena tahu begitu mudahnya untuk menghapus history tersebut. Apalagi kini ada pilihan incognito atau open in secret mode, sebuah fasilitas yang memungkinkan seseorang untuk membuka satu website tanpa meninggalkan jejak history atau cache.

Buatlah kondisi sesulit mungkin untuk menonton atau streaming video porno. Kita memang hidup di zaman yang tidak dapat dilepaskan dari penggunaan handphone. Kita menggunakannya untuk berkomunikasi, mencari informasi bahkan sampai mengaji dengan

aplikasi Al Quran di hp. Namun, di balik fungsinya yang sangat membantu kehidupan manusia modern, handphone juga kerap dijadikan alat untuk berbuat maksiat.

Sama halnya dengan gadget lainnya seperti - laptop, komputer, atau tablet-handphone adalah alat yang sering dijadikan media untuk menonton film porno. Oleh sebab itu, jadikan hp Anda hanya sebagai gadget bermanfaat. Jangan lupa, pasang foto keluarga Anda sebagai wallpaper di hp yang Anda gunakan. Melihat foto ayah, ibu, istri, anak, kakak atau adik dapat meredam keinginan untuk menonton film porno. Foto-foto mereka yang tulus sambil tersenyum sedikit banyak akan mengurangi gejolak seks yang mengebu-gebu.

2.8 JANGAN SUKA MENYENDIRI

Berdiam seorang diri, melamun, dan berkhayal adalah celah masuknya pikiran kotor berbau mesum. Hindari kondisi ini.

Lihat sekeliling Anda, adakah benda yang bisa diperbaiki atau dibersihkan. Lantai kamar mandi yang sudah menguning, kipas angin yang sudah berdebu, atau kabel-kabel yang berserakan di bawah meja komputer. Kerjakan itu semua. Anda mungkin akan disayang oleh orang-orang terdekat.

Anda juga bisa keluar rumah dan bersosialisasi dengan tetangga atau bergabung dengan komunitas-komunitas atau klub-klub olahraga di sekitar rumah.

2.9 SIBUKKAN DENGAN HOBI YANG BERMANFAAT

Daripada berbaring di atas kasur memikirkan hal-hal negatif, alangkah baiknya jika Anda mencari aktivitas atau hobi yang bermanfaat. Ada banyak kegiatan positif yang dapat Anda lakukan seperti berkebun, merajut, atau belajar menjahit.

Coba daftar kursus keterampilan singkat yang seringkali ditawarkan di stiker-stiker yang ada di angkot atau bis-bis umum. Kursus montir mobil, montir motor, membuat roti, atau membetulkan AC. Biayanya tidak mahal. Selain hal ini dapat menjauhkan Anda dari perilaku menyimpang seksual, keterampilan yang Anda dapatkan akan sangat berguna, bahkan bukan tidak mungkin dapat menjadi mata pencaharian dan bisnis di masa depan kelak.

2.10 BERGAUL DENGAN TEMAN YANG BAIK

Awal-awal kecanduan pornografi bukan berasal dari hal-hal yang besar. Tidak ada orang yang tersandung oleh batu yang besar. Orang biasanya tersandung oleh kerikil kecil yang tidak terlihat.

Begitu pula dengan jurang kemaksiatan pornografi. Terkadang hanya ikut ikutan bergaul dengan seorang yang kelihatannya begitu polos. Namun siapa sangka, ternyata ia adalah seorang bandar film porno dengan koleksi lebih dari 100 giga. Pucuk dicita ulam tiba.

2.11 JAUHI DRUGS & ALKOHOL

Narkoba dan alkohol memberikan efek yang tidak pernah dibayangkan oleh pelakunya. Orang yang pemalu bisa menjadi liar tak terkendali ketika ia sudah terkena drugs dan alkohol.

Alkisah ada seseorang yang ditawan dan akan dibunuh. Ia ditawari 3 buah kemaksiatan untuk dilakukan, atau ia akan mati sia-sia. Yang pertama, berzina dengan seorang pelacur cantik, kedua adalah membunuh dengan sebuah pisau yang sudah disiapkan, dan yang ketiga adalah minum sebotol minuman keras. Melihat tawarannya tidak ada yang baik. Orang tersebut kemudian memilih yang paling ringan di antara ketiganya. Dan pilihannya jatuh pada opsi yang ketiga, yaitu minuman keras.

Singkat cerita, ia minum dan mabuk. Ketika tak sadarkan diri, ia akhirnya meniduri si wanita pelacur tadi. Malang tak dapat dihindarkan, pelacur cantik itu kemudian dibunuhnya dengan sebilah pisau yang ada di depannya. Jadi, berfikirlah selagi lagi untuk mengonsumsi minuman keras dan obat-obatan terlarang.

2.12 JANGAN MARAH

Jika Anda marah, energi negatif yang terkumpul sangat berbahaya untuk menggoyangkan kestabilan jiwa dan emosi. Ketika hati tidak tenang, inilah kondisi selemah-lemahnya kejiwaan seseorang. Akibatnya, godaan untuk melakukan hal-hal yang tidak baik sulit untuk diredam.

Ketika seseorang marah, mukanya menjadi merah, dan emosinya menjadi tidak terkontrol. Berapa banyak pertikaian dan pembunuhan yang terjadi karena menurut amarah. Ini menunjukkan dasyatnya akibat dari perbuatan marah.

Oleh karena itu, Islam menganjurkan agar kita selalu menahan diri kita apabila kemarahan sedang bergejolak. Diantara cara yang dianjurkan untuk menghilangkan kemarahan adalah:

Mengucapkan:

“أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ”

Hal ini berdasarkan sabda Rasulullah shalahu’alaihi wa sallam ketika beliau melihat ada orang yang sedang marah.

Beliau bersabda, “Aku akan mengajarkan sebuah ucapan yang apabila diucapkan oleh orang tersebut, niscaya kemarahannya akan hilang. Yaitu, jika dia mengucapkan “Audzu billahi minasy syaithanir rajiim”.

Jika orang yang sedang marah dalam keadaan berdiri, maka hendaknya dia duduk. Jika dia sedang duduk, maka hendaknya berbaring. Karena, merubah posisi tubuh dapat mempengaruhi tekanan emosional. Namun, jika belum bermanfaat juga, maka hendaknya dia berwudhu.

Meninggalkan tempat dimana dia sedang marah. Tujuannya, agar dia tidak terus menerus melihat hal yang menjadi sebab kemarahannya.

Semoga Allah menjadikan kita orang-orang yang bisa menahan amarah dan terhindar dari kejelekan amarah yang selalu dituruti.

2.13 CARI MENTOR

Mentor Anda adalah pembimbing spiritual Anda, tempat Anda bercerita dan meminta masukan. Adakalanya orang tua dan keluarga terdekat bukan tempat terbaik untuk

mengadukan masalah kecanduan dengan pornografi. Kebanyakan karena merasa malu dan sungkan, maka carilah seorang mentor yang dapat membimbing Anda. Seorang mentor tidak harus ustad atau orang yang jauh lebih tua dari Anda, kakak kelas atau senior mungkin bisa jadi menjadi mentor terbaik untuk Anda, yang penting Anda merasa nyaman untuk berdiskusi dengannya.

Seseorang tidak dapat menangani kecanduan pornografi hanya seorang diri. Kecanduan pornografi sangat kuat dan terlalu sulit untuk dihancurkan oleh kekuatan satu orang. Diperlukan bantuan pihak ketiga untuk berhasil menghapus kebiasaan buruk ini. Banyak yang memaksakan berjuang sendiri, sebagian karena malu untuk bercerita dan sebagian lagi tidak mendapatkan seorang mentor yang tepat. Ironisnya, banyak yang berhasil berhenti dari pornografi hanya dalam hitungan satu atau dua bulan saja, setelah itu kembali ke kebiasaan semula. Tentunya kita tidak mengharapkan ini, kita semua ingin berhenti total selamanya, seumur hidup.

2.14 ATUR FORMASI LAPTOP & KURANGI MENONTON

Letakkan laptop atau komputer Anda di ruang tamu dengan monitor menghadap ke semua orang yang melewatinya dan jangan ditaruh di kamar tidur apalagi di kamar mandi. Jangan juga posisikan laptop Anda menghadap ke tembok.

Laptop, komputer, dan televisi adalah jendela dunia. Dengan alat-alat itu kita bisa mengetahui kehidupan binatang-binatang di kutub utara, bisa menyaksikan bagaimana suku-suku di Afrika hidup, bisa menonton hal-hal yang diharamkan oleh agama.

Bagi yang di rumahnya terdapat fasilitas parabola, tv kabel, atau internet super cepat, gambar dan tayangan tak senonoh hadir di ruang keluarga. Alangkah bijaknya jika

kita mulai mengurangi frekuensi menonton setiap harinya, baik melalui laptop maupun televisi.

Lakukanlah puasa menonton apapun selama satu minggu saja. Anda mungkin akan kehilangan berita-berita terupdate dan gosip gosip terkini. Artis cantik A yang tadinya pacaran dengan B, ternyata sekarang malah menikah dengan si C, padahal si C sudah bertunangan dengan penyanyi dangdut D. Ironisnya lagi, si penyanyi dangdut D ini ternyata masih satu kampung dengan ibunya si A. Gosip ini kemudian menjadi isu terhangat di media masa selama dua pekan berturut-turut.

Pertanyaannya? Pentingkah informasi ini? Tidak penting sama sekali. Ya, kita tidak akan terlihat dungu karena tidak mengetahui berita-berita terkini. Matikan tv Anda sekarang juga.

2.15 BEROLAHRAGA & TIDUR BERKUALITAS

Di dalam tubuh yang sehat, terdapat jiwa yang kuat. Olahraga dapat membangkitkan hormon-hormon “kenikmatan” yang hampir sama dengan hormon kenikmatan yang dibangkitkan oleh pornografi.

Jika olahraga-olahraga mainstream seperti futsal, bulutangkis atau bola voli tidak lagi menarik buat Anda, cobalah latihan wushu, wing chun, tinju, angkat berat, atau sepak takraw.

Selain sehat, olahraga tentunya akan menyibukkan kita dari kesendirian yang ujung-ujungnya dapat kembali berakhir pada kecanduan pornografi.

Jangan pula melupakan kualitas tidur Anda, tidurlah dengan cukup antara 7-8 jam setiap harinya. Tidur memiliki banyak sekali manfaat, salah satunya adalah menjernihkan

pikiran dan menetralkan emosi-emosi negatif. Ketika seseorang lelah dan sangat letih, manusia akan menjadi labil dan semakin rawan untuk jatuh pada bisikan-bisikan negatif.

2.16 JANGAN TIDUR LARUT MALAM

Malam adalah saat-saat yang penuh misteri. Allah SWT bahkan bersumpah dengan menggunakan waktu malam. Di malam hari banyak orang-orang kreatif menemukan ide-ide brilian. Banyak pemimpin besar dunia yang menelurkan pemikiran hebatnya di malam hari. Di malam hari pula, dunia hitam mulai bergeliat. Bandar-bandar judi mulai membuka lapaknya, maling mulai menyiapkan strateginya, dan para pelacur mulai menjajakan jasanya.

Tidur larut malam dan bergadang semalam suntuk bukanlah kebiasaan baik yang diwariskan oleh generasi terbaik umat ini. Gunakan malam hari ini untuk melakukan shalat tahajjud dan introspeksi. Shalat qiyamullail dapat memberikan energi keshalehan ketika Anda bangun di pagi hari.

Nanti, ketika Anda sudah berhasil membiasakan shalat tahajjud, meninggalkan kebiasaan melakukan onani dan menonton porno hanya tinggal menunggu waktu saja insyaAllah. Anda akan mendapatkan medan magnet yang kuat untuk menahan diri dari berbuat maksiat. Semoga Allah SWT melindungi kita semua dari perbuatan keji.

2.17 PENGHANCURAN MASSAL

Diperlukan revolusi besar-besaran untuk keluar dari jeratan kecanduan pornografi. Salah satunya adalah dengan menyingkirkan semua barang atau benda-benda yang berbau pornografi. Seperti para pecandu narkoba yang ingin taubat, mereka biasanya disarankan

untuk membuang semua obat-obatan yang tersisa, jarum, dan alat-alat lainnya yang dapat membangkitkan kembali keinginan untuk memakainya lagi. Hal yang sama juga dapat diterapkan pada para pecandu film porno.

Film, majalah, laptop, tablet, handphone, tv cable dan online membership situs xxx harus dibersihkan. Semua gadget harus steril dari virus pornografi. Hapus, hancurkan dan kubur dalam-dalam semua masa lalu buruk dengan barang-barang tersebut. Kalau Anda punya hddisk 100 Giga yang berisi film porno semua, format hddisknya. Sehingga tidak ada lagi yang tersisa, hapus total semuanya.

Jangan sampai benda-benda ini menjadi jalan orang lain untuk menjadi pecandu pornografi. Jangan sampai kita dikenal sebagai “bandar bokep”. Jangan sampai orang mengenal kita sebagai sumber untuk mendapat film-film porno. Barangsiapa mengajak orang lain kepada jalan kebaikan, maka yang menunjuki jalan tersebut akan mendapatkan pahala yang sama dengan orang yang ditunjuk jalan kebaikan itu tanpa dikurangi pahalanya sedikitpun. Lantas bagaimana dengan orang yang menunjukkan dan memfasilitasi orang lain kepada jalan kesesatan dan kemaksiatan.

3 TESTIMONI MANTAN PECANDU FILM PORNO

Banyak pecandu yang telah tobat mengakui bahwa hanya dalam satu minggu setelah mereka berhenti total dari melakukan onani dan menonton film porno, hidup mereka menjadi jauh jauh lebih baik, lebih berenergi dan sangat bersemangat. Dosa-dosa akibat membuang sperma secara percuma tidak lagi menghantui kehidupan mereka.

Jika Anda suka melakukan onani atau menonton film XXX, cobalah berhenti mulai saat ini, sekarang juga. Hidup Anda pasti akan berubah secara drastis. Perubahan yang akan banyak membawa kebaikan untuk Anda, orang tua, bangsa, dan negara. Anda akan bertransformasi menjadi sosok yang lebih baik, InsyaAllah.

3.1 PENGAKUAN SEORANG PECANDU TOBAT

Dari ABG sampai kakek-kakek, jutaan orang di dunia terekspos dengan pelbagai konton pornografi, gambar dan video, siang dan malam, di barat dan di timur. Jutaan orang berjuang keras melawan kecanduan film porno di berbagai belahan dunia. Bahkan di negara-negara barat sekalipun, gerakan-gerakan anti-pornografi mulai bermunculan.

Di Amerika ada seorang blogger yang mengaku dirinya dahulu adalah seorang pecandu pornografi aktif. Setiap hari, ya setiap hari, John berkunjung ke situs-situs porno demi melampiaskan hasrat biologisnya. Kecanduan ini benar-benar membuat hidupnya tertekan. Tanpa tahu apa yang salah, setiap malam pikirannya selalu dibayang-bayangi oleh rasa takut yang amat sangat.

Ketakutan ini begitu sangat menyiksa batinnya. Sampai akhirnya, kebiasaan negatif ini menjadi seperti virus mematikan yang siap menggerogoti tiap-tiap sendi kehidupannya. Pada suatu hari, John memutuskan untuk mengakhiri kebiasaan buruknya ini. Tanpa berfikir panjang, ia mulai menjalani hari-hari tanpa video wanita tak berbusana yang main kucing-kucingan dengan pria hidung belang. *No more porn movie!*

Setelah satu minggu berlalu tanpa melakukan onani dan menonton film porno, John merasakan sesuatu yang sangat spesial dalam kehidupannya. Hidupnya mulai beranjak positif. Dia kini lebih bersemangat menjalani hari-harinya dengan penuh suka cita. Sebuah perasaan yang sudah lama tidak dirasakannya.

John tidak lagi tidur larut malam demi kecanduan haramnya. Apakah itu video *amateur* atau *hardcore*, *blonde* atau *brunette*, *asian* atau *interracial*, semua bayang-bayang itu kini mulai meredup. Alhasil, ia dapat tidur nyenyak setiap malamnya dan bangun pagi dengan kesegaran yang luar biasa.

Setelah dua minggu berlalu, ayah, ibu, kakak dan adiknya mulai merasakan adanya suatu perubahan positif yang berbeda dari John. Tapi John memang dari awal tidak pernah menceritakan “taubatnya” kepada siapapun, termasuk kepada keluarganya sendiri. Pembawaannya kini lebih sabar, lebih bijaksana dan aura positif memancar dari wajahnya.

Tiga minggu berlalu. John mulai merasakan berbagai keajaiban kerap menghampiri kehidupannya. Dahulu, ketika masih menjadi pecandu aktif pornografi, kesialan seringkali mendatangnya. Mulai dari ban mobilnya tiba-tiba pecah ketika ingin berangkat ke kampus, dompetnya hilang dicuri ketika berada di mall, sampai data-data kuliahnya yang hilang secara misterius di flash-disknya. Namun, semenjak taubat, kesialan perlahan mulai menghilang digantikan dengan berbagai kemudahan yang datang.

Setelah satu bulan berlalu, John merasa seperti terbang ke langit ketujuh. Hidupnya telah berubah total. Fokus dan konsentrasinya meningkat pesat, daya ingatnya bertambah menjadi luar biasa. Alhasil, prestasi kuliahnya pun ikut meroket. Semua perubahan ini dimulai semenjak ia memutuskan untuk berhenti menonton bokep.

Kini John telah “berpuasa” selama 5 tahun non-stop tanpa melakukan onani dan menonton video porno. Ia tidak ingin kembali kepada dunianya yang kelam dahulu, ia kini membenci semua hal yang berhubungan dengan pornografi. John sekarang hidup bahagia dengan seorang istri cantik dan telah dikaruniai tiga orang buah hati yang lucu-lucu. Karirnya di kantorpun melejit sangat pesat, dan saat ini ia bekerja sebagai seorang manajer di sebuah perusahaan otomotif ternama asal Jerman.

3.2 BUKU HARIAN – CATATAN KEMAKSIATAN

Perjuangannya melawan hitamnya dunia pornografi tidak pernah mengenal kata lelah. Hari ini menonton film biru, besoknya taubat. Setelah insyaf, minggu depan terulang kembali. Bulan ini berhasil stop menonton video porno 100%, esok harinya terulang kembali. Taubatnya tidak mengenal kata akhir.

Namun Roy, pria kelahiran Aceh ini terus mengingat pesan guru mengajinya di madrasah dulu ketika ia masih kecil di kampung.

Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda: Setiap anak adam (manusia) berbuat kesalahan, dan sebaik-baiknya orang yang bersalah adalah yang bertaubat. [HR At Tirmidzi, no.2499 dan dihasankan Al Albani dalam Shahih Al Jami’ Ash Shaghir, no. 4391]

Seandainya hamba-hamba Allah tidak ada yang berbuat dosa, tentulah Allah akan menciptakan makhluk lain yang berbuat dosa kemudian mengampuni mereka. [HR Al Hakim, hlm. 4/246 dan dishahihkan Al Albani dalam Silsilah Shahihah, no. 967]

Dari Abu Huroiroh, Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda yang diceritakan dari Rabbnya ‘*azza wa jalla*.

Ada seorang hamba yang berbuat dosa lalu dia mengatakan ‘Allahummagfirliy dzanbiy’ [Ya Allah, ampunilah dosaku]. Lalu Allah berfirman, ‘Hamba-Ku telah berbuat dosa, lalu dia mengetahui bahwa dia memiliki Rabb yang mengampuni dosa dan menghukumi setiap perbuatan dosa’. (Maka Allah mengampuni dosanya), kemudian hamba tersebut mengulangi lagi berbuat dosa, lalu dia mengatakan ‘Ay robbi agfirli dzanbiy’ [Wahai Rabb, ampunilah dosaku]. Lalu Allah berfirman, ‘Hamba-Ku telah berbuat dosa, lalu dia mengetahui bahwa dia memiliki Rabb yang mengampuni dosa dan menghukumi

setiap perbuatan dosa'. (Maka Allah mengampuni dosanya) ,kemudian hamba tersebut mengulangi lagi berbuat dosa, lalu dia mengatakan' ,Ay robbi agfirli dzanbiy] 'Wahai Rabb, ampunilah dosaku]. Lalu Allah berfirman, 'Hamba-Ku telah berbuat dosa, lalu dia mengetahui bahwa dia memiliki Rabb yang mengampuni dosa dan menghukumi setiap perbuatan dosa. Beramallah sesukamu, sungguh engkau telah diampuni.'"(HR. Muslim no. 2758). An Nawawi dalam Syarh Muslim mengatakan bahwa yang dimaksudkan dengan 'beramallah sesukamu 'adalah selama engkau berbuat dosa lalu bertaubat, maka Allah akan mengampunimu.

Roy telah menjadi pecandu film porno selama 5 tahun terakhir. Perkenalannya dengan video porno dimulai ketika ia dibelikan handphone bekas oleh orang tuanya di Banda Aceh. Handphone bekas itu ternyata menyimpan puluhan gambar-gambar tak senonoh wanita tak berbusana.

Roy bukanlah tipe anak laki-laki yang nakal. Ia sangat *calm* dan terlihat alim dari perawakannya. Tiga helai jenggot tumbuh persis di bawah dagunya. Ia sering mengaji dan memahami tentang konsekuensi menonton video porno. Tapi dengan dorongan syahwat yang kuat dan bisikan-bisikan negatif kerap kali menghantui kesendiriannya sebagai mahasiswa rantau di kota Bandung.

Beruntung Roy memiliki seorang senior yang dapat memahami masalahnya yang pelik. Setelah mencurahkan beberapa ke Gundahan hatinya. Roy akhirnya dinasehati untuk rajin-rajin melakukan puasa sunnah, bukan puasa senin kamis, tapi puasa Nabi Daud. Dengan hati yang berat ia bergumam dalam hati, "Apakah saya bisa mengikuti saran dari kakak mentor itu?"

"Dan orang-orang yang tidak mampu kawin hendaklah menjaga kesucian (diri)nya, sehingga Allah memampukan mereka dengan karuniaNya." (Q.S. an-Nur: 33)

“Wahai para pemuda, barangsiapa dari kalian mampu memberi nafkah maka hendaknya dia menikah karena ia lebih menundukkan pandangan dan lebih menjaga kemaluan. Barangsiapa belum mampu maka hendaknya dia berpuasa karena ia adalah kendali baginya.” (HR. Al-Bukhari dan Muslim).

Satu minggu dilaluinya dengan penuh perjuangan. Puasa sunnah tidaklah sama dengan puasa wajib di bulan Ramadhan. Orang lalu lalang di siang hari yang menyengat dengan menyeruput es kelapa segar. Di saat perutnya mulai kerincongan, teman di kampusnya kumpul-kumpul makan siang di kantin belakang gedung kuliahnya. Semua godaan tersebut berhasil dilaluinya dengan berhasil selama satu minggu pertama.

Empat minggu berlalu, dan bulan demi bulan terlewati sampai akhirnya genap satu tahun Roy telah mengamalkan puasa Nabi Daud non-stop selama 12 bulan. Bukan perkara yang mudah, sebab sebagai mahasiswa baru, ia diwajibkan untuk mengambil mata kuliah olahraga di semester pertama. Alhasil ia kerap harus mengikuti pemanasan dengan berlari mengelilingi lapangan berpasir. Ia berlari kepayahan di tengah teriknya matahari tatkala ia tengah menjalankan puasa sunnah. Belum lagi ospeknya di kampus. Menjalankan puasa sunnah Nabi Daud benar-benar sebuah perjuangan kekuatan iman.

Tapi Roy berhasil melalui itu semua. Bukan hanya kecanduan film pornonya saja yang sudah hilang, Allah SWT bahkan memberikannya begitu banyak kemudahan untuk mendapatkan beberapa beasiswa dari kampusnya. Sebut saja satu yang bergengsi dari salah satu perusahaan BUMN terkenal. Dengan uang yang didapatnya dari beasiswa, Roy tidak lagi meminta uang saku bulanan dari orang tuanya di kampung. Roy berhasil hidup mandiri di tengah sibuknya rutinitas kuliah yang ia jalani.

Usaha yang dulu pernah dirintis bersama dengan teman-temannya satu angkatan pun kini sudah membuahkan hasil. Bisnisnya berjalan sukses. Usaha warung makannya saat

ini telah mencapai omzet satu juta per harinya. Dengan bekal kemandirian finansial dan tekad kuat untuk menggenapkan agamanya, tepat ketika liburan semester 2, Roy memberanikan diri untuk melamar seorang gadis yang dikenalkan oleh seorang mentornya. Gadis cantik bermata coklat itu tak lain adalah adik kelasnya sendiri semasa SMA di Aceh dahulu yang kini berkuliah di kampus yang sama dengan Roy.

Roy menikah ketika ia masih duduk di bangku kuliah. Keberaniannya mempersunting juniornya itu telah menjadi buah bibir di seantero kampus. Roy telah menjadi role model untuk seluruh mahasiswa baru di tempatnya ia berkuliah. Sebentar lagi, ia akan lulus dari kampus teknik ternama di kota Bandung. Orang tuanya tentu akan bangga.

Roy kini sangat bersyukur bahwa Allah SWT telah mengeluarkannya dari kegelapan menuju jalan yang terang benderang. Allah SWT telah menunjukinya jalan dan kekuatan lewat puasa sunnah Nabi Daud. Sekarang, bukan hanya ia berubah menjadi sosok yang lebih baik, namun ia juga sukses di kehidupan pribadi, sosial, dan pekerjaannya sebagai wirausaha muda.

Kita semua menyadari bahwa kecanduan terhadap pornografi lambat laun akan merusak kesehatan fisik dan mental para pecandunya. Oleh karena itu, akuilah bahwa Anda memang seorang pecandu. Anda suka menonton dan menghabiskan waktu berjam-jam menikmati adegan haram di depan layar. Hanya Anda yang mengetahui ini. Mengakui diri sebagai seorang pecandu akan memudahkan proses *recovery* yang lebih cepat. Anda harus mengakui hal ini secara *gentleman*.

Buatlah sebuah buku catatan kecil yang dapat Anda masukkan ke dalam kantong dan bisa dibawa kemanapun Anda pergi. Tulis semua yang Anda rasakan, perasaan bersalah, perasaan berdosa, keinginan untuk bertobat. Tulislah semuanya. Kelak ketika

Anda telah berhasil di masa depan nanti, catatan-catatan kecil ini akan menjadi simbol perjalanan Anda keluar dari jurang kemaksiatan.

Buku harian tersebut juga dapat Anda gunakan untuk menulis agenda Anda selama satu hari atau satu minggu kedepan. Biasanya orang akan produktif jika tahu apa yang harus dilakukannya. Ketika seseorang menuliskan agenda kegiataannya pada satu hari tertentu, maka akan ada target di depan mata yang harus segera diselesaikan.

Selain Anda akan menjadi lebih produktif, insyaAllah dengan cara ini Anda dapat mengurangi resiko untuk menjadi bosan. Orang biasanya menjadi bosan ketika tidak tahu apa yang harus dikerjakannya. Bosan dan kesendirian adalah temannya pornografi. Oleh karena itu, jangan lupa untuk menuliskan agenda kegiatan yang ingin Anda lakukan pada buku harian tersebut.

3.3 BUANG-BUANG UANG, WAKTU, DAN SPERMA

Tidak ada ketakutan terbesar yang paling ditakutkan oleh Aldi selain ketakutannya jika orang-orang terdekatnya, ayah, ibu, teman, dan tetangganya mengetahui bahwa ia adalah seorang pecandu berat pornografi. Aldi dikenal anak lugu dan tidak ada satu tandapun di wajahnya yang menunjukkan kalau ia memiliki dua kepribadian ganda.

Ketika pertama kali orang tuanya memberikan fasilitas internet di rumah. Nafsu liarnya semakin tak terkendali. Dengan fasilitas laptop di kamar pribadinya, Aldi mendapatkan kebebasan untuk memasuki satu demi satu situs-situs porno. Dari Jepang, Rusia, sampai Amerika ia jelajahi halaman demi halaman. Semua fantasi seksualnya menembus batas ruang dan waktu, tersalurkan lewat dunia maya. Apalagi setelah ayahnya membelikan hadiah tablet sepulang dari urusan bisnis di Amerika, kecanduan Aldi terhadap

video-video porno semakin tidak terkontrol. Meskipun begitu, ia tetap menghindari situs-situs yang melibatkan anak kecil di bawah umur atau seks yang melibatkan binatang.

Kondisi keluarganya sangat berantakan. Kedua orangtuanya hampir bercerai setahun yang lalu. Ibu bapaknya kerja seharian dari pagi hingga malam. Kakak dan adik tidak ada. Sebagai anak semata wayang, Aldi hanya ditemani dengan pembantunya yang baru lulus SMA yang direkrut dari kampung halaman ibunya. Sedihnya, Aldi kadang sering ditinggal berbulan-bulan sendirian di rumah. Orang tuanya memiliki karir yang bagus di tempatnya bekerja dan sering dikirim ke luar kota atau bahkan ke luar negeri untuk urusan kantor. Sekalinya ada di rumah, ayah dan ibunya seringkali adu mulut dan bertengkar hebat sampai membanting barang pecah belah di rumah. Vas bunga, cangkir, sampai sendok garpu melayang di ruang tamu. Alhasil, Aldi menggunakan pornografi sebagai bentuk pelariannya dari kesedihan dan kesendirian.

Ayah dan ibunya akhirnya benar-benar berpisah 6 bulan yang lalu. Namun bukan akhir yang dipisahkan oleh perceraian. Ibunya meninggal dunia akibat mobil yang dikendarainya sepulang dari kantor ditabrak oleh kereta api di kawasan Bintaro. Tinggallah kini Aldi menjadi anak piatu, hidup berdua saja dengan ayahnya yang sibuk bekerja.

Di saat masih dalam duka yang teramat dalam, Aldi menghabiskan malam demi malamnya dengan tangisan dan air mata. Sempat terbersit di hatinya untuk sesekali menonton beberapa adegan film porno dari koleksinya di laptop. Namun duka akibat ditinggal mati ibunya belum lenyap dari bayang-bayang kepalanya. Iapun berfikir, beberapa artis porno pasti memiliki orang tua, adik, kakak, atau bahkan anak yang masih kecil-kecil. Apakah mereka tidak malu mengetahui bahwa ibunya bekerja sebagai pelacur dan videonya bisa ditonton secara luas di internet. Pertanyaan itu terus mengiang-ngiang di kepalanya. Apakah mereka tidak malu?

Sejak ditinggal ibunya, aldi bertekad untuk berubah menjadi individu yang lebih baik. Ia berusaha untuk melakukan yang terbaik untuk mendoakan ibunya. Pada suatu kesempatan shalat jumat di salah satu masjid megah di sekitar kompleks rumahnya, Aldi mendengar ceramah Pak ustadz yang menggebu-gebu tentang besarnya dosa berzina.

“Di antara tanda-tanda kiamat ialah kebodohan menjadi dominan, ilmu berkurang, zina dilakukan terang-terangan dan minum-minuman keras (seolah-olah ia minuman biasa).” (HR. Bukhari)

Dari Samurah bin Jundab radhiyallahu ‘anhu berkata dalam hadits yang panjang, di mana Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda:

“Sesungguhnya semalam datang kepadaku dua malaikat. (Dalam mimpi) keduanya membangunkanku. Lalu keduanya berkata kepadaku:”Berangkatlah!” Lalu aku berangkat bersama keduanya.”...sampai sabda beliau SAW:” Lalu kami berangkat lagi. Lalu kami mendatangi sesuatu yang (bentuknya) seperti tungku pembakaran.” (Perawi berkata: Saya kira bahwa Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam sabda:” Ternyata di dalamnya ada hiruk pikuk teriakan dan suara-suara.”). Beliau bersabda:” Maka kami melihat ke dalamnya. Ternyata di dalamnya ada kaum laki-laki dan kaum perempuan yang semuanya bertelanjang bulat. Tiba-tiba mereka diterpa jilatan api yang datang dari sebelah bawah mereka. Ketika jilatan api itu datang menerpa, mereka berteriak-teriak.” Aku berkata kepada keduanya:” Siapa mereka.” Keduanya berkata kepadaku:” Pergilah, pergilah!” hingga Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda:” Dan adapun para lelaki dan para kaum wanita yang sama-sama telanjang bulat di suatu tempat yang mirip tungku pembakaran adalah para pezina.(HR. al-Bukhari)

Aldi sontak kaget dan takut, namun ia juga pernah mendengar kultum ketika waktu di SMA dulu bahwa

"Apabila manusia mati, maka terputuslah amalnya kecuali tiga perkara, yaitu sedekah jariyyah, ilmu yang bermanfaat, dan anak yang shalih yang mendo'akan orang tuanya" (HR. Muslim).

Aldi berusaha keras untuk dapat menjadi anak shaleh, bukan hanya untuk dirinya sendiri tapi untuk dapat mendoakan ibunya yang sudah ada di alam kubur. Berbagai buku agama mulai dibeli dan dipelajarinya, ceramah-ceramah agama di youtube mulai diikutinya, sampai majelis-majelis ilmu agama di berbagai mesjid didatanginya.

Tak terasa jika kebiasaan baik ini telah berjalan lebih dari 3 bulan secara berturut-turut dan konsisten. Ayahnya yang kini telah menikah lagi dengan perempuan berkerudung dari Malaysia mulai merasakan ada perubahan besar pada diri anak semata wayangnya. Ada aura positif dari Aldi yang baru. Selama tiga bulan pula Aldi tidak pernah detikpun menggerakkan mata dan tangannya memasuki situs-situs porno. Karena ia yakin bahwa.

Padahal 6 bulan lalu, ia masih merupakan seorang pecandu berat film porno. Berawal dari kematian ibunya yang tragis, Aldi kini telah insyaf dan lebih banyak mendidikasikan waktunya dengan belajar ilmu-ilmu agama yang bermanfaat.

Semoga pengalaman berharga yang dialami Aldi di atas dapat menjadi inspirasi bagi kita semua. Tidak ada cara yang lebih baik untuk mengganti kebiasaan buruk selain dengan menyibukkan diri kita dengan hal-hal yang berfaedah.

Sadarkah Anda berapa banyak uang dan waktu yang telah banyak terbuang akibat kecanduan pornografi. Streaming video, membeli dvd, mendownload 3gp, semuanya tidak gratis. Ada pulsa internet yang harus dibayar. Katakanlah Anda mendapatkannya gratis dari teman, bagaimana dengan waktu yang telah Anda habiskan dengan dunia perpornografian. Coba hitung, berapa menit dan berapa jam yang terbuang sia-sia.

Belum lagi kalau Anda sering masturbasi, berapa juta sperma yang juga terbuang sia-sia. Bayangkan berapa banyak uang yang dapat ditabung dan disisihkan, berapa banyak waktu yang dapat disisihkan untuk kegiatan-kegiatan yang bermanfaat. Atau tanyakan kepada pasangan suami istri yang belum dikaruniai anak, apa artinya sperma subur untuk mereka. Demi Allah, kita harus mempertanggungjawabkan itu semua, meskipun hal itu hanya satu detik atau satu tetes.

Satu hal yang juga kerap tidak disadari oleh kebanyakan kita adalah pornografi telah menghambat kesempatan seseorang untuk sukses. Berapa banyak anak muda yang teralihkan konsentrasi belajarnya karena video porno, berapa banyak calon pengusaha-pengusaha muda Indonesia yang kehilangan waktu berharga, dan berapa banyak pula atlet-atlet muda harapan bangsa yang hilang fokus ketika berlatih. Semuanya akibat *porn addiction*.

Maka dari itu, tanamkanlah sikap positif. Pornografi memang sulit untuk dihindari, namun bukan berarti tidak dapat diberantas. Ayo semangat.

4 MENDEKATKAN DIRI KEPADA ALLAH SWT

Mendekatkan diri kepada Sang Pencipta, dengan menjalankan perintah dan menjauhi larangan-Nya dapat menjadi cara yang ampuh untuk membersihkan diri dari dosa-dosa akibat menonton film porno dan melakukan masturbasi,

“Dari Abu Hurairah ra. ia berkata: telah bersabda Rasulullah SAW.: “Sesungguhnya Allah Ta'ala berfirman, "... Tidak ada yang paling Aku cintai dari seorang hamba kecuali beribadah kepada-Ku dengan sesuatu yang telah Aku wajibkan kepadanya. Adapun jika hamba-Ku selalu melaksanakan perbuatan sunah, niscaya Aku akan mencintainya. Jika Aku telah mencintainya, maka (Aku) menjadi pendengarannya yang dia mendengar dengannya, (Aku) menjadi penglihatan yang dia melihat dengannya, menjadi tangan yang dia memukul dengannya, menjadi kaki yang dia berjalan dengannya. Jika dia memohon kepada-Ku, niscaya akan Aku berikan dan jika dia minta ampun kepada-Ku, niscaya akan Aku ampuni, dan jika dia minta perlindungan kepada-Ku, niscaya akan Aku lindungi.”

Makna dari potongan hadits tersebut adalah bahwa seorang hamba beriman, jika dia bersungguh-sungguh kepada Allah Ta'ala dalam menjalankan perbuatan-perbuatan yang diwajibkan, kemudian dia juga melaksanakan perbuatan-perbuatan sunnah, maka Tuhannya akan mendekat kepadanya dan mengangkat derajatnya dari derajat keimanan menjadi derajat ihsan. Sehingga orang tersebut beribadah kepada Allah seakan-akan dia melihat-Nya. Hatinya penuh dengan mengenal Tuhannya, mencintai dan mengagunginya, takut dan gentar terhadap-Nya.

Jika hatinya telah penuh dengan itu semua, maka hilanglah ketergantungannya terhadap segala sesuatu selain Allah dan tidak ada ketergantungan hamba terhadap sesuatupun berdasarkan hawa nafsunya. Tidak ada yang dia kehendaki selain apa yang

dikehendaki Tuhannya. Maka ketika itu, seorang hamba tidak berucap selain untuk mengingat-Nya, tidak bergerak selain dengan perintah-Nya. Jika dia berbicara, dia berbicara dengan Allah, jika dia mendengar, dia mendengar dengan Allah. Jika dia melihat, dia melihat dengan Allah. Maksudnya dengan taufik Allah kepada-Nya dalam semua perkara tersebut. Maka dia tidak mendengar selain apa yang Allah cintai, dia tidak melihat selain apa yang Allah ridhai. Tangannya tidak memukul dan kakinya tidak berjalan selain apa yang diridahi Allah sebagai Tuhannya.

Maknanya bukan Allah sebagai pendengarannya, Allah sebagai penglihatannya dan Allah sebagai tangan dan kakinya, Maha Suci Allah dari pemahaman tersebut, karena Allah Ta'ala berada di atas Arasy, dia Tinggi di atas seluruh makhluk-Nya. Akan tetapi maksudnya adalah bahwa Dia memberi taufiq dalam pendengaran, penglihatan, jalannya dan genggamannya.

4.1 TAUBAT

Diriwayatkan dari jabir bin Abdullah al Anshari radhiyallahu anhu: “Ada seorang pemuda Anshar masuk Islam, bernama Tsa’labah bin Abdurrahman”, ucapnya. Pemuda itu sangat senang dapat melayani Rasulullah Shallahu ‘Alaihi wa Sallam.

Suatu ketika Rasulullah Shallahu ‘Alaihi wa Sallam menyuruhnya untuk suatu keperluan, maka pemuda itu melewati sebuah pintu rumah lelaki Anshar, dan pemuda itu melihat seorang wanita Anshar sedang mandi. Lalu, pemuda yang bernama Tsa’labah itu, takut kalau Allah menurunkan wahyu kepada Rasulullah Shallahu ‘Alaihi wa Sallam, dan memberitahukan tentang perbuatannya, maka ia pun lari sekencang-kencangnya menuju gunung-gunung yang ada antara Mekah dan Madinah untuk bersembunyi.

Nabi Shallahu ‘Alaihi wa Sallam, kehilangan Tsa’labah selama empat puluh hari, maka turunlah Jibril alaihis sallam kepada Nabi Shallahu ‘Alaihi wa Sallam, dan mengatakan, “Wahai Muhammad, sesungguhnya Tuhanmu mengirimkan salam dan berfirman kepadamu, “Sesungguhnya ada seorang lelaki dari umatmu telah berada di gunung-gunung ini memohon perlindungan kepada-Ku”.

Maka, Nabi Shallahu ‘Alaihi wa Sallam, bersabda, “Wahai Umar dan Salman carilah Tsa’labah bin Abdurrahman dan bawalah ia kepadaku”. Selanjutnya, Umar bersama dengan Salman berjalan keluar dari jalan-jalan Madinah, dan bertemu dengan seorang pengembala di Madinah bernama Dzufafah, dan Umar bertanya kepadanya, “Apakah Anda tahu seorang pemuda yang berada di gunung ini, namanya Tsa’labah?”. Dzufafah menjawab, “Barangkali maksudmu adalah lelaki yang lari dari neraka jahanam?”. Umar bertanya, “Apakah yang Anda maksudkan bahwa ia lari dari neraka jahanam?”.

Dzufafah menjawab, “Karena, jika di waktu malam telah tiba, maka ia datang kepada kami dari tengah gunung-gunung ini dengan meletakkan tangannya diatas kepalanya sambil berteriak, “Wahai, seandainya, Engkau cabut nyawaku, dan Engkau matikan tubuhku, dan tidak membiarkan untuk menunggu keputusan takdir-Mu”. Dan, Umar menjawab, “Dialah lelaki yang kami maksudkan”, ucapnya. Kemudian, Umar datang kepadanya dan mendekapnya, dan Tsa’labah berkata, “Wahai Umar. Apakah Rasulullah Shallahu ‘Alaihi wa Sallam, tahu tentang dosaku?”. Umar menjawab, “ Saya tidak tahu, hanya kemarin beliau menyebutmu, lalu menyuruhku dengan Salman mencarimu”. Tsa’labah berkata, “Wahai Umar, janganlah engkau bawa aku kepada Nabi Shallahu ‘Alaihi wa Sallam, kecuali beliau sedang shalat. Maka, Umar segera kedalam barisan shalat bersama dengan Salman. Dan, ketika Tsa’labah mendengar bacaan Nabi Shallahu ‘Alaihi wa Sallam jatuh pingsan.

Ketika Rasulullah Shallahu ‘Alaihi wa Sallam sudah salam, Beliau bersabda, “Wahai Umar, wahai Salman apa yang dilakukan Tsa’labah?”. Keduanya menjawab, “Ini dia Rasulullah”. Kemudian, Nabi Shallahu ‘Alaihi wa Sallam berdiri menggerak-gerakan badan Tsa’labah, dan membangunkannya”. Lalu, Rasulullah bertanya, “Mengapa engkau menghilang dariku?”. “Dosaku sangat besar, wahai Rasulullah”, ucap Tsa’labah. Dan, Nabi Shallahu ‘Alaihi wa Sallam, bersabda, “Tidakkah aku pernah tunjukkan kepadamu ayat yang menerangkan penghapusan dosa dan kesalahan”. “Ya, wahai Rasulullah”, jawab Tsa’labah. Nabi Shallahu ‘Alaihi wa Sallam, bersabda, “Bacalah”. “...Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia, dan kebaikan di akhirat dan peliharalah kami dari siksa api neraka”. (al-Baqarah : 201).

Tsa’labah berkata, “Wahai Rasulullah, dosaku sangat besar”. Nabi Shallahu ‘Alaihi wa Sallam bersabda, “Bahkan firman Allahlah yang paling besar”. Kemudian, beliau menyuruhnya pulang ke rumahnya. Sejak itu, Tsa’labah sakit selama delapan hari, kemudian datang Salman kepada Rasulullah Shallahu ‘Alaihi wa Sallam, dan berkata, “Wahai Rasulullah, sudah tahukah engkau berita tentang Tsa’labah? Sesungguhnya, ia sedang sakit keras, karena perasaan dosanya”. “Marilah kita menjenguknya”, ucap Rasulullah.

Sesudah Rasulullah Shallahu ‘Alaihi wa Sallam, sampai di rumah Tsa’labah, meletakkan kepala Tsa’labah diatas pangkuannya. Tetapi, setiap kepalanya diletakkan dipangkuan Rasulullah, selalu Tsa’labah menggesernya. “Kenapa Anda geserkan kepalamu dari pangkuanku?”, tanya Rasulullah Shallahu ‘Alaihi wa Sallam. “Kapalaku penuh dengan dosa, wahai Rasulullah”, jawab Tsa’labah. Nabi Shallahu ‘Alaihi wa Sallam bertanya, “Apakah yang Anda lakukan?”, tanya Rasulullah Shallahu ‘Alaihi wa Sallam. “Seperti rayap dan semut berada diantara tulang, daging dan kulitku”, jawab Tsa’labah. “Apakah yang

Anda senangi?”, tanya Rasulullah Shallahu ‘Alaihi wa Sallam. “Ampunan Tuhanku”, jawab Tsa’labah.

Kemudian, Jabir berkata, “Ketika itu turunlah Jibril Alaihisallam, mengatakan, “Wahai Muhammad, sesungguhnya Tuhanmu mengirimkan salam padamu, dan berfirman, “Jika hamba-Ku ini menemui-Ku dengan dosa sejengkal tanah, maka Aku akan menemui dengan sejengkal ampunan”. Ketika itu, Rasulullah Shallahu ‘Alaihi wa Sallam memberitahu Tsa’labah, dan seketika itu, Shahabat Tsa’labat menjerit, karena senang, dan kemudian meninggal.

Rasulullah Shallahu ‘Alaihi wa Sallam, menyuruh para Shahabat lainnya, memandikan dan mengkafaninya. Ketika, beliau meshalatinya, beliau datang berjalan dengan merangkak. Ketika dimakamkan, beliau ditanya, “Wahai Rasulullah, kami melihatmu berjalan merangkak”. Kemudian, Rasulullah Shallahu ‘Alaihi wa Sallam bersabda, “Demi Allah yang telah mengutusku sebagai Nabi dengan haq, aku tidak bisa meletakkan kakiku diatas bumi, karena banyaknya malaikat yang turun mengantarkan jenazah Tsa’labah”. Wallahu’alam.

Hadits di atas sangatlah luar biasa, betapa hebatnya generasi umat Islam terdahulu, rasanya sulit menemukan hal seperti itu di zaman ini. Meskipun demikian, jangan lemah dan berkecil hati saudaraku. Teruslah berjuang sekuat tenaga dan semaksimal mungkin.

Banyak dari pecandu film porno sebenarnya adalah anak-anak hebat, berprestasi di sekolahnya, dan menjadi kebanggaan orang tua di rumah. Tapi setelah mengenal pornografi dan kecanduan dengan film biru, dunianya kini tidak lagi sebiru awan di langit. Hidupnya telah menjadi hitam kelam, sibuk bergelimang dengan dosa tanpa tahu bagaimana caranya untuk berhenti. Jujurlah pada diri sendiri, berapa waktu yang dihabiskan untuk menonton film porno setiap minggunya. Satu jam, dua jam, atau bahkan puluhan jam. Berhentilah

sekarang juga, berhentilah untuk kehidupan yang lebih baik, untuk diri sendiri, keluarga dan orang-orang terdekat Anda.

Berhenti dari kebiasaan menonton film porno sebenarnya gampang-gampang susah. But it's worth it. Di tengah jalan mungkin ada panggilan-panggilan kegelapan untuk kembali. Kembali ke jalan penuh kemaksiatan. Berhenti dari hal-hal yang berbau pornografi berarti Anda kembali kepada kodrat manusia yang sesungguhnya. Berhenti dari melakukan masturbasi berarti Anda kembali memiliki kontrol terhadap diri Anda sendiri. Ya, berhentilah sekarang, detik ini, dan mulai kehidupan yang lebih baik.

Sadarilah bahwa syetan adalah musuh kita yang nyata, bukan saya yang katakan, dan bukan pula ustad di mesjid-mesjid, tapi Allah SWT yang mengatakannya langsung di dalam Al Quran surah :

Dan katakanlah kepada hamba-hamba-Ku: "Hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang lebih baik (benar). Sesungguhnya syaitan itu menimbulkan perselisihan di antara mereka. Sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagi manusia. (QS. Al 'Isra': 53)

Sesungguhnya syaitan itu adalah musuh bagimu, maka anggaplah ia musuh(mu), karena sesungguhnya syaitan-syaitan itu hanya mengajak golongannya supaya mereka menjadi penghuni neraka yang menyala-nyala. (QS. Fatir: 6)

Kejahatan pornografi adalah senjata syetan untuk mengontrol manusia. Pornografi adalah alat mereka untuk menyibukkan anak-anak muda berbakat dari melakukan kegiatan yang bermanfaat. Pornografi juga merupakan alat yang ampuh untuk menjauhkan seorang suami dengan istri, seorang anak dengan ayah ibunya, dan seorang hamba dengan Tuhannya. Pornografi adalah strategi mujarab syetan untuk menjerumuskan anak Adam ke

dalam jurang dosa yang sangat besar, yaitu dosa berzina. Dosa yang sangat-sangat besar. Semoga Allah SWT melindungi kita dan keluarga dari kejahatan syetan yang terkutuk.

Bagi kebanyakan orang, pornografi adalah pelarian dari rutinitas hidup sehari-hari. Untuk sebagian yang lain, pornografi adalah sebuah pelarian dari keterkucilan di lingkungan sosialnya.

4.2 BERIMAN KEPADA TAKDIR ALLAH SWT – BAIK DAN BURUK

Siapa saja yang percaya kepada takdir Allah SWT akan meyakini bahwa ia tidak akan ditimpa suatu musibah apapun kecuali apa yang sudah tertulis di dalam Al Lauh Al Mahfuzh. Takdir baik maupun buruk, semuanya sudah ada yang mengaturnya. Iman kepada takdir mendorong seseorang untuk menyandarkan diri hanya kepada Allah SWT atas segala urusannya, baik dunia atau akhirat, perkara kecil ataupun besar. Allah SWT berfirman:

“Katakanlah: "Sekali-kali tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan oleh Allah bagi kami. Dialah Pelindung kami, dan hanyalah kepada Allah orang-orang yang beriman harus bertawakal.” (QS. At Taubah: 51)

Hadits di bawah ini merupakan bukti bahwa beriman kepada takdir sangat erat kaitannya dengan tawakkal. “Abu Hurairah \square berkata: “Rasulullah SAW bersabda:

“Seorang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah dari seorang mukmin yang lemah dan pada seluruhnya ada kebaikan, bersungguh-sungguhlah atas apa yang menimpamu dan minta tolonglah kepada Allah dan janganlah engkau lemah, jika Anda tertimpa sesuatu maka janganlah Anda katakan: “Jika aku mengerjakan ini niscaya akan seperti ini dan itu, akan tetapi katakanlah (ini adalah) takdir Allah dan Dia

berbuat apa saja sesuai dengan kehendak-Nya, karena sesungguhnya ucapan “jikalau” akan membuka perbuatan syetan.”²

“Ibnu Ad Dailami berkata:

“Terdapat di dalam diriku sesuatu yang berkaitan dengan takdir, lalu akupun mendatangi Zaid bin Tsabit ☐ , maka akupun bertanya kepada-NYA, lalu beliau berkata:

“Aku telah mendengar Rasulullah SAW bersabda: “...dan Anda mengetahui bahwa apa saja yang menimpamu (sebagaimana yang sudah ditakdirkan), maka tidak akan pernah meleset darimu dan apa saja yang tidak terkena padamu (karena belum ditakdirkan), maka tidak akan menimpamu.”³

Allah SWT berfirman:

“Katakanlah, tidak akan menimpa kami kecuali apa yang telah Allah tuliskan untuk kami.”
(QS. At Taubah: 51)

Beriman kepada takdir adalah penumbuh sifat tawakkal, dan bergantungnya hati kepada Allah SWT, dan tawakkal kepada Allah SWT serta sepenuhnya bergantung hati adalah merupakan pondasi dasar tauhid. Dan tauhid terjadi dengan cara mengikhlaskan ibadah hanya untuk Allah SWT, benar-benar kembali kepada-Nya adalah pondasi dasar penghambaan diri.

Takdir Buruk, Mengapa Harus Ada?

² HR. Muslim

³ HR. Abu Daud dan Ahmad

Banyak orang sering bertanya jika Allah Maha Berkuasa, kenapa Allah mentakdirkan adanya keburukan? Perlu diingat bahwa Allah tidak menghendaki dan menciptakan sesuatu yang bersifat buruk secara mutlak. Meskipun demikian, di dalam setiap keburukan yang Allah ciptakan, pasti terkandung hikmah yang baik.⁴

Segala sesuatu yang ditakdirkan Allah SWT pasti mengandung hikmah, baik yang diketahui maupun yang tidak diketahui oleh manusia.

"Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu; Allah mengetahui, sedang kamu tidak Mengetahui." (Q.S. Al-Baqarah:216)

"Barang siapa yang tidak ridha terhadap ketentuan-Ku, dan tidak sabar atas musibah dari-Ku, maka carilah Tuhan selain Aku." (HR. Bukhari dan Muslim)

Sebagai contoh, kenapa Allah SWT menciptakan iblis? bukankah iblis dan bala tentaranya menyesatkan manusia dari jalan Allah SWT? jawabannya karena Allah SWT menghendaki dengan adanya iblis manusia akan teruji, mana yang benar benar beriman dan mana yang hanya main main. Allah SWT ingin mengangkat derajat orang beriman dengan ujian berupa iblis.

Bisakah Takdir Berubah

Beberapa sumber menunjukan bahwa umur, ajal, dan rizki seseorang bisa dirubah dengan amalan tertentu sebagaimana sabda Rasulullah SAW:

⁴ *Al Qadha Wal Qadar*, Dr Sulaiman Al Asyqor hal. 70-71

“Barangsiapa yang ingin dilapangkan rizkinya dan dipanjangkan umurnya, hendaklah dia menyambung silaturahmi.”⁵

Rasulullah SAW juga bersabda:

“Tidak ada yang merubah takdir kecuali doa dan tidak ada yang menambah umur kecuali kebaikan.”⁶

Tapi bukankah takdir sudah dicatat jauh sebelum Allah SWT menciptakan langit dan bumi. Apakah ini berarti takdir bisa dirubah?

Allah SWT memberikan jawabannya di Al Quran sebagaimana firman-Nya berikut:

“Allah menghapuskan apa yang Dia kehendaki dan menetapkan (apa yang Dia kehendaki), dan di sisi-Nya-lah terdapat Ummul-Kitab (Laub mahfuzh).” (Q.S. Ar Ra’du : 39)

4.3 SHALAT

Mengapa Harus Shalat?

Shalat adalah tiang agama. Shalat juga dapat mencegah perbuatan keji dan munkar. Sebuah bangunan akan tetap berdiri tegak selama tiangnya tetap berdiri kokoh. Jika tiang tersebut roboh, tentu kubah Islam akan roboh. Layaknya sebuah tiang, seseorang yang berjalan mendekatnya harus berusaha menyesuaikan langkahnya untuk dapat melewatinya, bukan menabraknya atau bahkan merobohkannya. Sama halnya dengan shalat, shalat tetap

⁵ HR. Bukhari no. 5640 dan Muslim no. 2557

⁶ HR. Ibnu Hibban dan Hakim. Hakim berkata, “isnadnya sohih

harus dilakukan lima waktu setiap hari, aktivitas kita-lah yang harus menyesuaikan waktu shalat, bukan shalat yang malah menyesuakannya.

Rasulullah SAW bersabda:

*“Pokok dari perkara ini adalah Islam, tiangnya adalah shalat, dan puncaknya adalah jihad fi sabilillah.”*⁷

Dan para ulama sepakat, meninggalkan satu shalat saja dengan sengaja termasuk dosa besar bahkan dosanya lebih parah daripada berzina, mencuri, minum-minuman keras, korupsi dan dosa besar lainnya.

Secara bahasa, shalat (pray dalam bahasa Inggris) bermakna doa yang disertai dengan kebaikan. Ibadah shalat dinamakan doa karena di dalam praktek shalat tercakup doa-doa. Selain doa, di dalamnya juga terdapat dzikrullah, ada tilawah Al-Qur`an, berdiri di hadapan Allah SWT, ruku’, sujud, tasbih dan takbir. Karenanya, shalat merupakan induk ibadah badaniyyah (ibadah yang dilakukan oleh tubuh).⁸

Adapun makna shalat dalam syariat adalah peribadatan kepada Allah SWT dengan ucapan dan perbuatan yang telah diketahui, diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam, disertai syarat-syarat yang khusus dan dengan niat.⁹

⁷ HR. Ahmad 5/231, at-Tirmidzi no. 2616 dan Ibnu Majah no. 3979, dishahihkan asy-Syaikh Al-Albani رحمه الله dalam Shahih at-Tirmidzi dan Shahih Ibnu Majah

⁸ Al-Mulakhkhash al-Fiqhi, 1/79

⁹ Al-Fiqhu ‘alal Madzhabil Arba’ah, 1/160, Subulus Salam, 1/169, asy-Syarhul Mumti’, 1/343, Taudhihul Ahkam, 1/469, Taisirul ‘Allam, 1/109

Shalat ini hukumnya wajib menurut Al-Qur'an, As-Sunnah, dan ijma' (kesepakatan) kaum muslimin. Sayangnya, ibadah yang demikian utama ini ternyata banyak yang meninggalkannya. Sebagian besar memang karena kemalasan, namun tak sedikit pula yang meninggalkannya karena kurangnya ilmu mengenai keutamaan shalat dan ancaman bagi yang meninggalkannya

Dari Al-Qur'an, kita temukan kewajiban shalat antara lain dalam:

"Sesungguhnya shalat itu adalah kewajiban yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman." (An-Nisa': 103)

Dalam ayat lain Allah SWT berfirman:

"Tidaklah mereka itu diperintah kecuali agar mereka beribadah kepada Allah dengan mengikhlaskan agama untuk-Nya dalam keadaan hanif (condong kepada taubid dan meninggalkan kesyirikan) dan agar mereka menegakkan shalat serta membayar zakat. Yang demikian itu adalah agama yang lurus." (QS. Al-Bayyinah: 5)

Shalat termasuk rukun Islam. Dalam hadits Ibnu 'Umar radhiyallahu 'anhuma dari Rasulullah SAW, beliau bersabda:

*"Islam dibangun di atas lima perkara, yaitu syahadat laa ilaaha illallah dan Mubammadan Rasulullah, menegakkan shalat, menunaikan zakat, haji dan puasa Ramadhan."*¹⁰

Nabi SAW bersabda kepada Mu'adz radhiyallahu 'anhu saat mengutusnyanya ke negeri Yaman untuk mendakwahkan Islam kepada ahlul kitab yang tinggal di negeri tersebut:

¹⁰ HR. Al-Bukhari no. 8 dan Muslim no. 113

*“Ajarkanlah kepada mereka bahwa Allah mewajibkan kepada mereka lima shalat dalam sehari semalam.”*¹¹

Manfaat Shalat

Shalat memiliki manfaat yang tidak sedikit, banyak sekali ayat-ayat Allah SWT yang menyebutkan tentang keutamaan shalat. Terkadang penyebutan shalat digandengkan dengan zakat dan kesabaran.

“Sesungguhnya shalat itu mencegah dari perbuatan keji dan mungkar, dan untuk mengingat Allah (berdzikir kepada Allah subhanahu wa ta’ala) dengan banyak.” (QS. Al-‘Ankabut: 45)

“Tegakkanlah shalat untuk mengingat-Ku.” (QS. Thaha: 14)

“Tegakkanlah shalat dan tunaikanlah zakat.” (QS. Al-Baqarah: 110)

“Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolong kalian....” (QS. Al-Baqarah: 45)

1. Sebaik-Baik Amalan Setelah Dua Kalimat Syahadat

Shalat merupakan kewajiban pertama yang harus ditunaikan seorang hamba setelah ia mengikrarkan dua kalimat syahadat (mengikhlaskan ibadah hanya kepada Allah SWT). Banyak hadits yang menyebutkan keutamaan dan tingginya kedudukan shalat dalam agama Islam. Anas bin Malik ra berkata, “Rasulullah SAW bersabda:

¹¹ HR. Al-Bukhari no. 1395 dan Muslim no. 121

*“Amalan yang pertama kali akan dihisab dari seorang hamba adalah shalatnya. Bila shalatnya baik maka baik pula seluruh amalnya, sebaliknya jika shalatnya rusak maka rusak pula seluruh amalnya.”*¹²

Shalat merupakan amalan yang tinggi dan utama bila dibandingkan amalan-amalan lain sebab Allah SWT melarang seseorang melakukannya sampai ia mencuci anggota-anggota wudhunya, ditambah dengan memerhatikan kebersihan badan seluruhnya. Demikian pula pakaian dan tempat shalat harus suci/bersih dari kotoran/najis. Bila tidak mendapatkan air atau udzur (berhalangan) untuk menggunakannya, maka ia dapat menggantinya dengan tayammum.¹³

Dari ‘Abdullah bin Mas’ud, ia berkata:

*“Aku pernah bertanya pada Rasulullah SAW, amalan apakah yang paling afidhol?” Jawab beliau, “Shalat pada waktunya.” Lalu aku bertanya lagi, “Terus apa?” “Berbakti pada orang tua”, jawab Nabi SAW. “Lalu apa lagi”, aku bertanya kembali. “Jihad di jalan Allah”, jawab beliau.”*¹⁴

2. Mencuci & Menghapus Dosa

Segala kebajikan akan menghapus kejahatan dan shalat merupakan kebajikan utama. Oleh karena itu, mengerjakan shalat juga dapat menghapuskan kesalahan-kesalahan.

¹² HR. Ath-Thabarani dalam al-Ausath, dishahihkan asy-Syaikh al-Albani رحمه الله dalam ash-Shahihah no. 1358 karena banyak jalannya

¹³ Ta’zhim Qadri ash-Shalah, al-Imam al-Marwazi, 1/170

¹⁴ HR. Bukhari no. 7534 dan Muslim no. 85

“Sesungguhnya kebaikan-kebaikan akan menghapuskan kesalahan-kesalahan.” (QS. Hud: 114)

Dari Abu Hurairah , ia berkata bahwa Rasulullah SAW bersabda:

“Tabukah kalian, seandainya ada sebuah sungai di dekat pintu salah seorang di antara kalian, lalu ia mandi dari air sungai itu setiap hari lima kali, apakah akan tersisa kotorannya walau sedikit?”

*Para sahabat menjawab, “Tidak akan tersisa sedikit pun kotorannya.” Beliau berkata, “Maka begitulah perumpamaan shalat lima waktu, dengannya Allah menghapuskan dosa.”*¹⁵

Dari Jabir ,

*“Permisalan shalat yang lima waktu itu seperti sebuah sungai yang mengalir melimpah di dekat pintu rumah salah seorang di antara kalian. Ia mandi dari air sungai itu setiap hari lima kali.” Al Hasan berkata, “Tentu tidak tersisa kotoran sedikit pun (di badannya).”*¹⁶

Dua hadits di atas menerangkan tentang keutamaan shalat lima waktu di mana dari shalat tersebut bisa diraih pengampunan dosa. Namun hal itu dengan syarat, shalat tersebut dikerjakan dengan sempurna memenuhi syarat, rukun, dan aturan-aturannya. Dari shalat tersebut bisa menghapuskan dosa kecil -menurut jumhur ulama-, sedangkan dosa besar mesti dengan taubat.¹⁷

Dari Abu Hurairah, Rasulullah SAW bersabda:

¹⁵ HR. Bukhari no. 528 dan Muslim no. 667

¹⁶ HR. Muslim no. 668

¹⁷ Nuzhatul Muttaqin Syarh Riyadhhis Sholihin karya Syaikh Musthofa Al Bugho dkk, hal. 409

“Di antara shalat yang lima waktu, di antara Jumat yang satu dan Jumat lainnya, di antara Ramadhan yang satu dan Ramadhan lainnya, itu akan menghapuskan dosa di antara keduanya selama seseorang menjauhi dosa-dosa besar.”¹⁸

Dari ‘Utsman, Rasulullah SAW bersabda,

“Tidaklah seorang muslim memperbagus wudhunya, lantas ia mengerjakan shalat melainkan Allah SWT mengampuni baginya dosa di antara shalat tersebut dan shalat berikutnya.”¹⁹

Dari ‘Utsman, Rasulullah SAW bersabda,

“Tidaklah seorang muslim menghadiri shalat wajib lalu ia memperbagus wudhu dan mengerjakan shalatnya dengan khusyu’, juga ia memperbagus ruku’nya melainkan itu sebagai penghapus dosa sebelumnya selama seseorang tidak melakukan dosa besar dan ini berlaku sepanjang waktu.”²⁰

3. Menjadi Cahaya di Dunia dan Akhirat

Dari ‘Abdullah bin ‘Amr, Nabi SAW bersabda,

“Siapa yang menjaga shalat lima waktu, baginya cahaya, bukti dan keselamatan pada hari kiamat. Siapa yang tidak menjaganya, maka ia tidak mendapatkan cahaya, bukti, dan juga tidak

¹⁸ HR. Muslim no. 233

¹⁹ HR. Bukhari no. 160 dan Muslim no. 227

²⁰ HR. Muslim no. 228

*mendapat keselamatan. Pada hari kiamat, ia akan bersama Qorun, Fir'aun, Haman, dan Ubay bin Kholaf.”*²¹

Disebutkan dalam hadits Abu Malik Al Asy'ari, Nabi SAW bersabda:

*“Shalat adalah cahaya.”*²² Juga terdapat hadits dari Burairah, Nabi SAW bersabda:

*“Berilah kabar gembira bagi orang yang berjalan ke masjid dalam keadaan gelap bahwasanya kelak ia akan mendapatkan cahaya sempurna pada hari kiamat.”*²³

4. Sebab Ditinggikannya Derajat Seseorang

Tsauban, bekas budak Rasulullah SAW, dari Nabi SAW beliau bersabda:

*“Hendaklah engkau memperbanyak sujud kepada Allah. Karena engkau tidaklah sujud pada Allah dengan sekali sujud melainkan Allah akan meninggikan derajatmu dan akan menghapuskan satu kesalahan.”*²⁴

Dari Abu Hurairah, Nabi SAW bersabda,

²¹ HR. Ahmad 2: 169. Syaikh Syu'aib Al Arnauth mengatakan bahwa sanad hadits ini hasan

²² HR. Muslim no. 223

²³ HR. Abu Daud no. 561 dan Tirmidzi no. 223. Al Hafizh Abu Thohir mengatakan bahwa hadits ini shahih

²⁴ HR. Muslim no. 488

*“Barangsiapa bersuci di rumahnya lalu ia berjalan menuju salah satu rumah Allah untuk menunaikan salah satu kewajiban yang Allah tetapkan, maka salah satu langkah kakinya akan menghapuskan kesalahan dan langkah kaki yang lain meninggikan derajat.”*²⁵

5. Mudah Masuk Surga dan Dekat Dengan Rasulullah SAW.

Dari Robi’ah bin Ka’ab Al Aslami , ia berkata,

*“Aku pernah bermalam bersama Rasulullah SAW. Aku mendatangi beliau dengan membawakan air wudhu dan memenuhi hajat beliau. Lantas beliau bersabda, “Mintalah.” Aku berkata, “Aku meminta padamu supaya dapat dekat denganmu di surga (kelak).” Beliau berkata, “Atau ada selain itu?” Aku menjawab, “Itu saja yang aku minta.” Beliau bersabda, “Tolonglah aku dengan engkau memperbanyak sujud.”*²⁶

Yang dimaksud dengan memperbanyak sujud di sini adalah memperbanyak sujud dalam shalat (Syarh Shahih Muslim karya Imam Nawawi).

6. Dijanjikan Sebagai Tamu di Surga.

Dari Abu Hurairah, dari Nabi SAW, beliau bersabda,

*“Barangsiapa berpagi-pagi atau ketika sore hari menuju masjid, maka Allah akan menjadikan dia tempat sebagai tamu di surga ketika ia pergi di pagi atau sore hari.”*²⁷

²⁵ HR. Muslim no. 666

²⁶ HR. Muslim no. 489

²⁷ Muttafaun ‘alaih, HR. Bukhari no. 662 dan Muslim no. 669

Ancaman Untuk Orang Yang Meninggalkan Shalat

Shalat merupakan penghubung antara seseorang dengan Tuhan-nya. Rasulullah SAW menerima kewajiban shalat langsung dari Allah SWT tanpa perantara, pada malam Mi'raj di Sidratul Muntaha di langit ketujuh, sekitar tiga tahun sebelum hijrah ke Madinah.²⁸

Mengingat begitu pentingnya ibadah shalat ini, sampai-sampai Allah SWT memerintahkan untuk menjaganya baik dalam keadaan aman maupun dalam keadaan mencekam seperti situasi perang, baik di waktu menetap dan tidak bepergian maupun di waktu bepergian jauh/keluar kota. Allah SWT berfirman:

“Jagalah oleh kalian semua shalat dan jagalah pula shalat wustha (shalat ‘Ashar). Berdirilah karena Allah dalam shalat kalian dengan khusyu’. Jika kalian dalam keadaan takut (bahaya) maka shalatlah sambil berjalan atau berkendara. Kemudian apabila kalian telah aman, sebutlah/ingatlah Allah sebagaimana Allah telah mengajarkan kepada kalian apa yang belum kalian ketahui.” (QS. Al-Baqarah: 238-239)

Allah SWT pun mengancam orang-orang yang menyia-nyiakan shalat:

“Lalu datanglah setelah mereka, pengganti yang jelek yang menyia-nyiakan shalat dan memperturutkan hawa nafsunya, maka mereka kelak akan menemui kesesatan.” (QS. Maryam: 59)

Allah SWT juga berfirman:

²⁸ Asy-Syarhul Mumti', 1/344, Taudhihul Ahkam, 1/469

“Maka celakalah orang-orang yang shalat, yaitu mereka yang melalaikan shalat mereka.” (QS. Al-Ma’un: 4-5)

Meninggalkan shalat adalah perbuatan kufur yang dapat mengeluarkan pelakunya dari Islam karena shalat adalah salah satu rukun agama Islam yang tidak boleh ditinggalkan oleh seorang muslim. Barangsiapa yang meninggalkannya dengan sengaja dan menentang kewajibannya, maka dia menjadi kafir.

Dari Jabir bin Abdillah, Rasulullah SAW bersabda:

“Sesungguhnya (pembatas) antara seorang lelaki (muslim) dengan kesyirikan dan kekufuran adalah meninggalkan shalat.”²⁹

Dalil lainnya adalah hadits Buraidah , Nabi SAW sallam bersabda:

“Perjanjian antara kita (kaum muslimin) dengan mereka (kaum kafir) adalah shalat. Barangsiapa yang meninggalkannya maka sungguh dia telah kafir.”³⁰

Keutamaan Shalat Berjamaah

1. Didoakan Malaikat

Dari Abu Hurairah , Nabi SAW bersabda,

²⁹ HR Muslim 82

³⁰ HR At Tirmidzi (2621). Hadits shahih

*“Shalat seseorang secara berjama’ah lebih utama dari shalatnya di rumahnya dan pasarnya yaitu lebih utama 20 sekian derajat. Karena jika seseorang berwudhu dan memperbagus wudhunya kemudian ia mendatangi masjid dan tujuannya hanyalah untuk shalat, ketika kakinya melangkah, maka itu akan meninggikan derajatnya (satu derajat) dan menghapuskan kesalahannya (satu kesalahan) sampai ia masuk dalam masjid. Jika ia masuk masjid, maka ia berada dalam shalat selama shalat terus berlangsung. Para malaikat akan mendoakan salah seorang di antara kalian selama ia berada di tempat (di masjid) di mana ia shalat di situ. Para malaikat mendoakan, “Ya Allah, rahmatilah ia. Ya Allah, ampunilah dia. Ya Allah, terimalah taubatnya.” Hal ini terus berlangsung selama ia tidak menyakiti orang lain (dengan perkataan atau perbuatannya) dan selama tidak berhadats ketika shalat (selama wudhunya tidak batal).”*³¹

2. Berangkat Shalat Berjamaah Sama Seperti Orang Yang Keluar Berhaji Dalam Keadaan Berihram

Dari Abu Umamah, Rasulullah SAW bersabda,

“Barangsiapa yang keluar dari rumahnya dalam keadaan bersuci menuju shalat wajib, maka pahalanya seperti pahala orang yang berhaji yang dalam keadaan berihram. Barangsiapa yang keluar untuk menunaikan shalat Dhuha dan rasa capek yang ia peroleh karena melaksanakan shalat tersebut, maka pahalanya seperti pahala orang berumrah.”³²

3. Perjalanan Menuju dan Dari Tempat Shalat Dicatat Pahala.

³¹ HR. Bukhari no. 477 dan Muslim no. 649

³² HR. Abu Daud no. 558 dan Ahmad 5: 268. Syaikh Al Albani mengatakan bahwa hadits ini hasan

Dari Ubay bin Ka'ab berkata,

“Dulu ada seseorang yang tidak aku ketahui seorang pun yang jauh rumahnya dari masjid selain dia. Namun dia tidak pernah luput dari shalat. Kemudian ada yang berkata padanya atau aku sendiri yang berkata padanya, “Bagaimana kalau engkau membeli unta untuk dikendarai ketika gelap dan ketika tanah dalam keadaan panas.” Orang tadi lantas menjawab, “Aku tidaklah senang jika rumahku di samping masjid. Aku ingin dicatat bagiku langkah kakiku menuju masjid dan langkahku ketika pulang kembali ke keluargaku.” Rasulullah SAW bersabda, “Sungguh Allah telah mencatat bagimu seluruhnya.”³³

Imam Nawawi berkata dalam Shahih Muslim mengatakan:

“Dalam hadits ini terdapat dalil bahwa langkah kaki ketika pulang dari shalat akan diberi ganjaran sebagaimana perginya.”

4.4 PUASA

Ini kisah nyata. Dulu ada seorang pemuda yang alim dan sangat menjaga agamanya. Singkat cerita, pemuda ini kebetulan harus pindah ke Kanada untuk bersekolah. Kanada itu seperti negara barat lainnya, bebas dalam pergaulan.

Melihat kerusakan moral yang ada di depan matanya. Si pemuda ini kemudian memutuskan untuk puasa setiap hari. Ya, setiap hari non-stop terus menerus puasa tanpa jeda kecuali sahur dan buka. Hal ini semata-mata dilakukan untuk melindungi dari gejolak syahwat jiwa muda yang bergejolak.

³³ HR. Muslim no. 1546

Meskipun demikian, Rasulullah SAW sebenarnya melarang kita untuk berpuasa setiap hari. Jika mau, alangkah baiknya berpuasa seperti Nabi Daud.

“Maka berpuasalah engkau sehari dan berbuka sehari, inilah (yang dinamakan) puasa Daud ‘alaihis salam dan ini adalah puasa yang paling afdhal. Lalu aku (Abdullah bin Amru radhialahu ‘anhu} berkata sesungguhnya aku mampu untuk puasa lebih dari itu, maka Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam berkata: “Tidak ada puasa yang lebih afdhal dari itu.” (HR. Bukhari No : 1840)

Puasa Sudah Ada Sejak Dahulu

Puasa adalah suatu ibadah yang sejak dahulu telah ada dan diwajibkan atas umat-umat sebelum umat Nabi Muhammad SAW.

“Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kalian untuk berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kalian agar kalian bertakwa.” (QS. Al-Baqarah: 183)

Dalam hadits Abdullah bin Umar riwayat Al-Bukhori dan Muslim, Nabi SAW menerangkan bahwa puasa adalah salah satu rukun Islam yang agung dan mulia.

“Islam dibangun di atas lima (perkara, pondasi): Syahadat Lâ Ilâha Illallâh wa Anna Muhammadan ‘Abduhu wa Rasûluhu, mendirikan shalat, mengeluarkan zakat, berhaji ke Rumah Allah, dan berpuasa Ramadhan.”

Ketika ditanya tentang Islam oleh malaikat Jibril, Nabi SAW menjawab:

“Islam adalah bahwa engkau bersaksi bahwa tiada yang berhak untuk diibadahi kecuali Allah dan sesungguhnya Muhammad adalah Rasul Allah, engkau menegakkan shalat, mengeluarkan zakat, berpuasa Ramadhan, serta berhaji ke rumah (Allah) bila engkau sanggup menempuh jalan untuk itu.”

Berdasarkan dalil-dalil di atas, para ulama bersepakat bahwa siapapun yang mengingkari kewajiban puasa dianggap kafir, keluar dari Islam, dan dianggap telah mengingkari suatu perkara, yang kewajibannya telah dimaklumi bersama.

Manfaat dan Keutamaan Puasa

Allah SWT dan Rasul-Nya SAW telah menjelaskan berbagai keutamaan puasa secara umum dan keutamaan puasa Ramadhan secara khusus. Di antaranya adalah:

1. Ampunan dan Pahala Yang Sangat Besar

Allah SWT menyebutkan sederet orang-orang yang beramal shalih, yang di antara mereka adalah laki-laki dan perempuan yang berpuasa, kemudian menyatakan pahala untuk mereka dalam firman-Nya: “...*Allah telah menyediakan, untuk mereka, ampunan dan pahala yang besar.*” (QS. Al-Ahzab: 35)

2. Pemutus Syahwat

Dalam hadits ‘Abdullah bin Mas’ud \square riwayat Al-Bukhary dan Muslim, Rasulullah SAW bersabda:

“Wahai sekalian pemuda, barangsiapa di antara kalian yang mampu menikah, hendaklah ia menikah karena hal tersebut lebih menundukkan pandangan dan lebih menjaga kemaluan, dan barangsiapa yang belum mampu, hendaknya ia berpuasa karena sesungguhnya (puasa itu) adalah pemutus syahwatnya.”

3. Mendapat Ganjaran Khusus di Sisi Allah SWT

Puasa merupakan ujian kesabaran. Sabar sendiri terbagi tiga: sabar dalam hal menjalankan ketaatan, sabar dalam hal meninggalkan larangan, dan sabar dalam hal menerima ketentuan Allah. Orang yang berpuasa telah melakukan tiga jenis kesabaran sekaligus yaitu sabar dalam menjalankan puasa, sabar dalam hal meninggalkan segala hal yang dilarang dan diharamkan dalam pelaksanaan puasa, serta sabar dalam hal menjalani rasa lapar, haus, dan kelemahan pada tubuh.

“Sesungguhnya, hanya orang-orang yang bersabarlah yang pahala mereka dicukupkan tanpa batas.” (QS. Az-Zumar: 10)

Di dalam hadits Abu Hurairah radhiyallāhu ‘anhu riwayat Bukhary dan Muslim bahwa Rasulullah SAW bersabda:

“Setiap amalan Anak Adam, kebbaikannya dilipatgandakan menjadi sepuluh sampai tujuh ratus kali lipat. Allah SWT berfirman, ‘Kecuali puasa. Sesungguhnya, (amalan) itu adalah (khusus) bagi-Ku dan Aku yang akan memberikan pahalanya karena (orang yang berpuasa) meninggalkan syahwat dan makanannya karena Aku.”

4. Memiliki Dua Kegembiraan & Bau Mulut Orang Yang Berpuasa Lebih Harum di Sisi Allah SWT Daripada Wangi Kasturi

Masih di dalam hadits Abu Hurairah □ riwayat Bukhary dan Muslim di atas bahwa Rasulullah SAW bersabda:

“...Bagi orang yang berpuasa, ada dua kegembiraan: kegembiraan ketika dia berbuka puasa dan kegembiraan ketika dia berjumpa dengan Rabb-nya. Sesungguhnya, bau mulut orang yang berpuasa lebih harum di sisi Allah SWT daripada bau kasturi.”³⁴

5. Disediakan Pintu Khusus di Surga

Jika Ramadhan telah tiba, pintu-pintu surga dibuka, pintu-pintu neraka ditutup, dan syaithan-syaithan dibelenggu. Selain itu, ada pintu surga yang disediakan khusus bagi orang yang berpuasa. Dalam hadits Sahl bin Sa’ad As-Sâ’idy radhiyallâhu ‘anhumâ riwayat Al-Bukori dan Muslim, Rasulullah SAW bersabda:

“Sesungguhnya, di surga, ada pintu yang dinamakan Ar-Rayyan. Orang-orang yang berpuasa akan masuk melalui pada hari kiamat. Tidak ada seorang pun yang melewatnya, kecuali mereka. Dikatakan, ‘Di mana orang-orang yang berpuasa?’ Lalu mereka memasukinya. Jika (orang) terakhir dari mereka telah masuk, (pintu) itupun dikunci sehingga tidak ada seorang pun yang melewatnya.”

6. Memasukkan Seseorang ke Dalam Surga Menjauhkan Dari Api Neraka

Dalam haditsnya riwayat Ibnu Abi Syaibah, Ahmad, An-Nasâ’i, Ibnu Hibban, dan lain-lain, Abu Umâmah radhiyallâhu ‘anhu berkata kepada Nabi SAW,

“Wahai Rasulullah, perintalah saya untuk mengerjakan suatu amalan, yang dengannya, saya dimasukkan ke dalam surga. Beliau bersabda, ‘Berpuasalah, karena (puasa) itu tak ada bandingannya.’”

³⁴ HR. Bukhari dan Muslim

Dalam hadits Abu Sa'id Al-Khudry radhiyallâhu 'anhu riwayat Al-Bukhori dan Muslim, Rasulullah SAW bersabda:

“Tidak seorang hamba pun yang berpuasa sehari di jalan Allah, kecuali, karena (amalannya pada) hari itu, Allah akan menjauhkan wajahnya dari neraka (sejauh perjalanan) selama tujuh puluh tahun.”

Dalam riwayat Al-Bukhary dan Muslim dari Abu Hurairah , Nabi SAW bersabda,

“... dan puasa adalah tameng. Bila salah seorang dari kalian berada pada hari puasa, janganlah ia berbuat sia-sia dan janganlah ia banyak mendebat. Kalau orang lain mencercanya atau memusuhinya, hendaknya ia berkata, ‘Saya sedang berpuasa.’”

Juga dalam hadits Jabir, ‘Utsman bin Abil ‘Ash, dan Abu Hurairah □ riwayat Imam Ahmad dan selainnya, Rasulullah SAW bersabda: “Puasa merupakan tameng terhadap neraka, seperti tameng salah seorang dari kalian pada peperangan.”

7. Menggugurkan Dosa

Dalam hadits Hadzaifah Ibnul Yamân □ riwayat Al-Bukhori dan Muslim, Nabi SAW bersabda:

“Fitnah seseorang terhadap keluarga, harta, jiwa, anak, dan tetangganya dapat ditebus dengan puasa, shalat, shadaqah, serta amar ma'ruf dan nahi mungkar.”⁸⁵

Juga dalam hadits Abu Hurairah □ riwayat Muslim, Rasulullah SAW bersabda:

³⁵ HR. Muslim

“Shalat lima waktu, (dari) Jum’at ke Jum’at, dan (dari) Ramadhan ke Ramadhan, adalah penggugur dosa (seseorang pada masa) di antara waktu tersebut sepanjang ia menjauhi dosa besar.”

Dalam hadits Abu Hurairah radhiyallâhu ‘anhu riwayat Al-Bukhori dan Muslim, Rasulullah SAW bersabda:

“Barangsiapa yang berpuasa Ramadhan karena keimanan dan hal mengharap pahala, dosa-dosanya yang telah lalu akan diampuni.”

8. Memberi Syafa’at Pada Hari Kiamat.

Dalam hadits Abdullah bin ‘Amr , Rasulullah SAW bersabda:

“Puasa dan Al-Qur`an akan memberi syafa’at untuk seorang hamba pada hari kiamat. Puasa berkata, ‘Wahai Rabb-ku, saya telah melarangnya terhadap makanan dan syahwat pada siang hari, maka izinkanlah saya untuk memberi syafa’at baginya.’ Al-Qur`an berkata, ‘Saya telah menghalanginya dari tidur malam, maka izinkanlah saya untuk memberi syafa’at baginya.’ (Belian) bersabda, ‘Maka, keduanya mendapat izin untuk mensyafa’ati (hamba) tersebut.’”³⁶

4.5 MEMBACA AL QURAN

Keutamaan Membaca Al Quran

³⁶ HR. Ahmad, Muhammad bin Nash Al-Marwazy, Al-Hâkim, dan selainnya. Dihasankan oleh Syaikh Al-Albany dalam Tamâmul Minnah hal. 394-395

Rasa malas dan alasan tidak punya waktu membuat banyak kaum muslim yang melalaikan untuk membaca Al Quran. Sebagian orang bahkan tidak mampu membacanya meskipun usia mereka sudah cukup berumur. Padahal membacanya memberikan banyak kebaikan.

1. Pemberi Syafaat Di Akhirat

Dari Abu Umamah radhiallahu 'anhu, bahwasanya Rasulullah bersabda:

"Bacalah Al Qur`an, sesungguhnya ia akan datang pada hari kiamat sebagai pemberi syafaat bagi pembacanya." [HR Muslim (804)]

Dalil lainnya adalah hadits An Nawwas bin Sam'an radhiallahu 'anhu, bahwasanya Rasulullah SAW bersabda:

"Akan didatangkan pada hari kiamat Al Qur`an dan orang-orang yang membacanya yang mereka itu dulu beramal dengannya ketika di dunia, dipimpin oleh surat Al Baqarah dan Alu Imran." [HR Muslim (805)]

Orang yang lancar membaca Al Qur`an dan orang yang tidak lancar membacanya, kedua-duanya tetap akan mendapatkan pahala dari membacanya. Dalilnya adalah hadits Aisyah radhiallahu 'anha, bahwasanya Rasulullah SAW bersabda:

"Orang yang membaca Al Qur`an dan dia pandai membacanya maka dia akan bersama para malaikat yang mulia dan berbakti. Adapun orang yang membacanya Al Qur`an dan tidak lancar membacanya dan berat baginya maka dia akan mendapatkan dua pahala." [HR Muslim (798)]

Orang yang mempelajari dan mengajarkan Al Qur`an adalah orang yang paling mulia. Dalilnya adalah hadits Utsman bin Affan radhiallahu 'anhu, bahwasanya Rasulullah SAW bersabda:

"Sebaik-baik kalian adalah orang yang mempelajari Al Qur`an dan mengajarkannya." (HR Al Bukhari (5027)

1. Perdagangan Yang Tidak Pernah Merugi

“Sesungguhnya orang-orang yang selalu membaca kitab Allah dan mendirikan salat dan menafkahkan sebahagian dari rezeki yang Kami anugerahkan kepada mereka dengan diam-diam dan terang-terangan, mereka itu mengharapkan perniagaan yang tidak akan merugi”. “Agar Allah menyempurnakan kepada mereka pahala mereka dan menambah kepada mereka dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Mensyukuri.” (QS. Fathir: 29-30).

Ibnu Katsir rahimahullah berkata:

“Qatadah rahimahullah berkata, “Mutharrif bin Abdullah jika membaca ayat ini beliau berkata: “Ini adalah ayat orang-orang yang suka membaca Al Quran.”³⁷

Asy Syaukani rahimahullah berkata:

“Maksudnya adalah terus menerus membacanya dan menjadi kebiasaannya.” (Tafsir Fath Al Qadir)

³⁷ Tafsir Al Quran Al Azhim

Mengapa dikatakan perdangangan yang tidak pernah merugi? Karena membaca satu hurufnya akan diberikan 1 kebaikan dan dilipatkan menjadi 10 kebaikan.

“Abdullah bin Mas’ud radhiyallahu ‘anhu berkata:

“Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda: “Siapa yang membaca satu huruf dari Al Quran maka baginya satu kebaikan dengan bacaan tersebut, satu kebaikan dilipatkan menjadi 10 kebaikan semisalnya dan aku tidak mengatakan الـ satu huruf akan tetapi Alif satu huruf, Laam satu huruf dan Miim satu huruf.” (HR. Tirmidzi dan dishahihkan di dalam kitab Shahih Al Jami’, no. 6469)

“Abdullah bin Mas’ud radhiyallahu ‘anhu berkata:

“Pelajarilah Al Quran ini, karena sesungguhnya kalian diganjar dengan membacanya setiap hurufnya 10 kebaikan, aku tidak mengatakan itu untuk الـ , akan tetapi untuk Alif, Laam, Miim, setiap hurufnya sepuluh kebaikan.”³⁸

Jadi bagi seorang muslim, siapapun dia, yang membaca Al Quran baik paham atau tidak paham, mengerti atau tidak mengerti, bisa bahasa Arab atau tidak bahasa Arab, maka dia akan mendapatkan pahala sebagaimana yang telah dijanjikan. Selain itu, setiap kebaikan akan menghapuskan kesalahan sebagaimana firman Allah SWT berikut.

“Sesungguhnya perbuatan-perbuatan yang baik itu menghapuskan (dosa) perbuatan-perbuatan yang buruk.” (QS. Hud: 114)

Setiap kali bertambah kuantitas bacaan, bertambah pula ganjaran pahala dari Allah.

³⁸ Atsar riwayat Ad Darimy dan disebutkan di dalam kitab Silsilat Al Ahadits Ash Shahihah, no. 660

“Tamim Ad Dary radhiyalahu ‘anhu berkata: “Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda: “Siapa yang membaca 100 ayat pada suatu malam dituliskan baginya pahala shalat sepanjang malam.”³⁹

Bacaan Al Quran akan bertambah agung dan mulia jika terjadi di dalam shalat.

“Abu Hurairah radhiyallahu ‘anhu meriwayatkan bahwa Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda: “Maukah salah seorang dari kalian jika dia kembali ke rumahnya mendapati di dalamnya 3 onta yang hamil, gemuk serta besar?” Kami (para shahabat) menjawab: “Iya”, Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda: “Salah seorang dari kalian membaca tiga ayat di dalam shalat lebih baik baginya daripada mendapatkan tiga onta yang hamil, gemuk dan besar.”⁴⁰

Membaca Al Quran bagaimanapun akan mendatangkan kebaikan

“Aisyah radhiyallahu ‘anha meriwayatkan bahwa Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda: “Seorang yang lancar membaca Al Quran akan bersama para malaikat yang mulia dan senantiasa selalu taat kepada Allah, adapun yang membaca Al Quran dan terbata-bata di dalamnya dan sulit atasnya bacaan tersebut maka baginya dua pahala” (HR. Muslim).

Membaca Al Quran akan mendatangkan syafa’at

“Abu Umamah Al Bahily radhiyallahu ‘anhu berkata: “Aku telah mendengar Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda: “Bacalah Al Quran karena sesungguhnya

³⁹ HR. Ahmad dan dishahihkan di dalam kitab Shahih Al Jami’, no. 6468

⁴⁰ HR. Muslim

dia akan datang pada hari kiamat sebagai pemberi syafa'at kepada orang yang membacanya.”⁴¹

Masih banyak lagi keutamaan-keutamaan yang memotivasi seseorang untuk memperbanyak bacaan Al Quran terutama di bulan membaca Al Quran.

Dan pada tulisan kali ini hanya menyebutkan sebagian kecil keutamaan dari membaca Al Quran bukan untuk menyebutkan seluruh keutamaannya.

Dan ternyata generasi yang diridhai Allah itu, adalah mereka orang-orang yang giat dan semangat membaca Al Quran bahkan mereka mempunyai jadwal tersendiri untuk baca Al Quran.

“Abu Musa Al Asy’ary radhiyallahu ‘anhu berkata: “Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda: “Sesungguhnya aku benar-benar mengetahui suara kelompok orang-orang keturunan Asy’ary dengan bacaan Al Quran, jika mereka memasuki waktu malam dan aku mengenal rumah-rumah mereka dari suara-suara mereka membaca Al Quran pada waktu malam, meskipun sebenarnya aku belum melihat rumah-rumah mereka ketika mereka berdiam (disana) pada siang hari...”⁴²

MasyaAllah, coba kita bandingkan dengan diri kita apakah yang kita pegang ketika malam hari, sebagian ada yang memegang remote televisi menonton program-program yang terkadang bukan hanya tidak bermanfaat tetapi mengandung dosa dan maksiat, apalagi di dalam bulan Ramadhan.

⁴¹ HR. Muslim

⁴² HR. Muslim

Dan jikalau riwayat di bawah ini shahih tentunya juga akan menjadi dalil penguat, bahwa kebiasaan generasi yang diridhai Allah yaitu para shahabat radhiyallahu ‘anhum ketika malam hari senantiasa mereka membaca Al Quran. Tetapi riwayat di bawah ini sebagian ulama hadits ada yang melemahkannya.

“Abu Shalih berkata: “Ka’ab radhiyallahu ‘anhu berkata: “Kami dapati tertulis (di dalam kitab suci lain): “Muhammad adalah Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam, tidak kasar, tidak pemaarah, tidak berteriak di pasar, tidak membalas keburukan dengan keburukan akan tetapi memaafkan dan mengampuni, dan umat (para shahabat)nya adalah orang-orang yang selalu memuji Allah, membesarkan Allah ‘Azza wa Jalla atas setiap perkara, memuji-Nya pada setiap kedudukan, batas pakaian mereka pada setengah betis mereka, berwudhu sampai ujung-ujung anggota tubuh mereka, yang mengumandangkan adzan mengumandangkan di tempat atas, shaf mereka di dalam pertempuran dan di dalam shalat sama (ratanya), mereka memiliki suara dengungan seperti dengungannya lebah pada waktu malam, tempat kelahiran beliau adalah Makkah, tempat hijranya adalah Thayyibah (Madinah) dan kerajaannya di Syam.”

Maksud dari “mereka memiliki suara dengungan seperti dengungannya lebah pada waktu malam” adalah:

“Suara yang lirih berupa ucapan tasbih (Subhanallah), tahlil (Laa Ilaaha Illallah), dan bacaan Al Quran seperti dengungannya lebah”.⁴³

Salah satu ibadah paling agung adalah membaca Al Quran

⁴³ Lihat kitab Mirqat Al Mafatih Syarh Misykat Al Mashabih

“Abdullah bin Abbas radhiyallahu ‘anhu berkata: “Allah telah menjamin bagi siapa yang mengikuti Al Quran, tidak akan sesat di dunia dan tidak akan merugi di akhirat”, kemudian beliau membaca ayat:

“Lalu barang siapa yang mengikut petunjuk-Ku, ia tidak akan sesat dan tidak akan celaka”. (QS. Thaha: 123) (Atsar shahih diriwayatkan di dalam kitab Mushannaf Ibnu Abi Syaibah).

“Khabbab bin Al Arat radhiyallahu ‘anhu berkata: “Beribadah kepada Allah semampumu dan ketahuilah bahwa sesungguhnya Anda tidak akan pernah beribadah kepada Allah dengan sesuatu yang lebih dicintai-Nya dibandingkan (membaca) firman-Nya.”⁴⁴

“Abdullah bin Mas’ud radhiyallahu ‘anhu berkata: “Siapa yang ingin mengetahui bahwa dia mencintai Allah dan Rasul-Nya, maka perhatikanlah jika dia mencintai Al Quran maka sesungguhnya dia mencintai Allah dan rasul-Nya.” (Atsar shahih diriwayatkan di dalam kitab Syu’ab Al Iman, karya Al Baihaqi).

“Berkata Wuhaib rahimahullah: “Kami telah memperhatikan di dalam hadits-hadits dan nasehat ini, maka kami tidak mendapati ada sesuatu yang paling melembutkan hati dan mendatangkan kesedihan dibandingkan bacaan Al Quran, memahami dan mentadabburinya”.

⁴⁴ Atsar shahih diriwayatkan di dalam kitab Syu’ab Al Iman, karya Al Baihaqi

4.6 TAWAKKAL

Definisi Tawakkal

“Maka sembahlah Dia, dan bertawakkallah kepada-Nya.” (QS. Huud: 123)

Tawakkal merupakan senjata dan rahasia seorang muslim yang sering dilupakan. Secara bahasa, tawakkal memiliki arti menyangkal diri. Bertawakkal kepada Allah SWT berarti menyangkal segala urusan kepada Allah SWT semata. Hanya Allah SWT sajalah yang berhak dijadikan sandaran, karena Allah SWT yang menciptakan dan mengadakan hukum sebab-akibat. Penghambaan seseorang tidak akan sempurna kecuali dengan kesempurnaan tawakkal kepada Allah SWT. Oleh karena itu, tawakkal harus dimurnikan untuk Allah SWT.

Cara-cara seseorang untuk menghentikan kebiasaan buruknya menonton film porno adalah sebuah usaha. Usaha ini belum lengkap tanpa bertawakkal kepada Allah SWT. Karena hanya Allah SWT semata yang mampu mengeluarkan seseorang dari kegelapan menuju jalan kebenaran.

“Dan hanya kepada Allah hendaknya Anda bertawakkal, jika Anda benar-benar orang yang beriman.” (QS. al-Maaidah: 23)

Imam Ibnu Rajab rahimahullah berkata:

“Hakikat tawakkal adalah hati benar-benar bergantung kepada Allah dalam rangka memperoleh maslahat (hal-hal yang baik) dan menolak mudhorot (hal-hal yang buruk) dari urusan-urusan dunia dan akhirat.”

Syaikh Ibnu ‘Utsaimin rahimahullah berkata:

“Tawakal adalah menyandarkan permasalahan kepada Allah dalam mengupayakan yang dicari dan menolak apa-apa yang tidak disenangi, disertai percaya penuh kepada Allah Ta’ala dan menempuh sebab (sebab adalah upaya dan aktifitas yang dilakukan untuk meraih tujuan) yang diizinkan syari’at.”

Tawakkal kepada Allah SWT merupakan wujud kelemahan seorang hamba dengan bersandar dan menyerahkan segala urusan hanya kepada-Nya. Tidak ada yang bisa memberi dan menahan, tidak ada yang dapat mendatangkan manfaat dan mudharat selain Allah SWT. Tawakkal kepada Allah SWT juga memiliki kedudukan yang agung. Maka tak heran, ada sebuah doa yang kita panjatkan minimal 17 kali setiap harinya; pagi, siang, sore, dan malam. Di dalam Al Quran surah Al Fatihah, Allah SWT berfirman yang artinya:

“Hanya kepada-Mu aku menyembah dan hanya kepada-Mu aku meminta pertolongan.” (QS. Al-Fatihah: 5)

Dengan tawakkal kepada Allah SWT, segala kesempitan akan terselesaikan dengan izin Allah SWT. Sesungguhnya di balik kesulitan akan ada kemudahan. Ibnu Rajab mengatakan:

“Jika kesempitan itu semakin terasa sulit dan semakin berat, maka seorang hamba akan menjadi putus asa dan demikianlah keadaan makhluk yang tidak bisa keluar dari kesulitan. Akhirnya, ia pun menggantungkan hatinya pada Allah semata. Inilah hakekat tawakkal pada-Nya. Tawakkal inilah yang menjadi sebab terbesar keluar dari kesempitan yang ada. Karena Allah sendiri telah berjanji akan mencukupi orang yang bertawakkal pada-

Nya. Sebagaimana Allah Ta'ala berfirman: "Dan barang siapa yang bertawakal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan) nya." (QS. Ath Tholaq: 3) ⁴⁵

Inilah senjata rahasia yang sebagian besar kaum muslim mungkin belum mengetahuinya. Ingat dan catat, tawakkal lah yang menjadi sebab terbesar seseorang keluar dari kesulitan dan menggapai kesuksesan.

Bertawakkal Tanpa Berusaha

Dalil-dalil tentang tawakkal di atas bukan berarti mengesampingkan arti sebuah usaha dalam berusaha dan hanya menggantungkan diri dengan bertawakkal kepada Allah SWT. Tawakkal tidak berarti berlepas diri dari usaha. Hal ini seperti yang dijelaskan oleh sebuah hadits diriwayatkan oleh Imam Ibnu Hibban dan Imam Al-Hakim dari Ja'far bin Amr bin Umayyah dari ayahnya.

"Seseorang berkata kepada Nabi SAW, Aku lepaskan unta-ku dan (lalu) aku bertawakkal?" Nabi SAW bersabda: 'Ikatlah kemudian bertawakkallah'."

Seseorang pernah bertanya kepada Imam Ahmad tentang orang yang mengatakan bahwa ia tidak mau bekerja sedikitpun sampai rezekinya datang sendiri. Maka Imam Ahmad berkata bahwa laki-laki tersebut tidaklah mengenal ilmu. Bukankah burung-burung yang lapar di pagi hari dan pulang di sore harinya dalam keadaan kenyang keluar dari sarang untuk menjemput rezekinya? Bukankah para sahabat juga berusaha dengan berdagang dalam mencari rezeki?

⁴⁵ *Jaami'ul 'Ulum wal Hikam*, Ibnu Rajab Al Hambali, hal. 238

Umar bin al-Khaththab pernah bertemu dengan rombongan haji dari Yaman yang meminta-minta. Beliau berkata: “Siapa kalian?” Mereka menjawab: “Kami adalah orang-orang yang bertawakkal.” Maka Umar berkata: “Bahkan kalian adalah orang-orang yang minta makan! Karena orang yang bertawakkal adalah orang yang menaburkan benih di tanah kemudian bersandar kepada Allah SWT.”

Para nabi bekerja untuk mendapatkan rezeki. Begitu pula Nabi Muhammad SAW, Abu Bakar dan Umar. Mereka semua tidak mengatakan: “Kita duduk-duduk saja sampai Allah SWT ta’ala memberi rezeki kepada kita.” Allah SWT berfirman yang artinya:

“Apabila telah ditunaikan shalat, maka bertebaranlah Anda di muka bumi; carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya Anda beruntung.” (QS. al-Jumu’ah: 10)

Dari Umar bin Al Khaththab \square berkata, bahwa Nabi SAW bersabda:

*“Seandainya kalian betul-betul bertawakkal pada Allah, sungguh Allah akan memberikan kalian rezeki sebagaimana burung mendapatkan rezeki. Burung tersebut pergi pada pagi hari dalam keadaan lapar dan kembali sore harinya dalam keadaan kenyang.”*⁴⁶

Seekor burung tentunya tidak berdiam saja dan mengharap makanan datang dengan sendirinya. Ilustrasi yang digambarkan oleh hadits di atas dengan jelas menunjukkan bahwa seekor burung harus tetap pergi untuk mencari makan sebagai bentuk tawakkalnya kepada Allah SWT, maka Allah SWT pun memberikan rizkiNya kepada burung atas usahanya tersebut.

⁴⁶ HR. Ahmad, Tirmidzi, dan Al Hakim. Dikatakan shahih oleh Syaikh Al Albani dalam Silsilah Ash Shohihah no. 310

“Dan barangsiapa yang bertawakal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan (yang dikehendaki)-Nya. Sesungguhnya Allah telah mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu.” (QS. Ath-Thalaq: 3).

Maka berusahalah dengan sungguh-sungguh dalam mencari rezki yang halal dan kebaikan-kebaikan lainnya, tapi jangan lupa untuk menyandarkan hati kita kepada Allah SWT yang maha kuasa atas segala sesuatu, bukan kepada usaha yang kita lakukan.

Berusaha Tanpa Tawakkal Kepada Allah SWT

Mayoritas orang banyak yang terlalu yakin terhadap usaha dan percaya bahwa semua itu menjadi sebab-sebab keberhasilannya kelak. Seringkali juga, kebanyakan orang tidak bersandar kepada Allah SWT karena merasa cukup dengan kerja kerasnya. Padahal Allah SWT akan menghinakan orang-orang yang menggantungkan diri kepada selain-Nya, karena merasa terlalu percaya diri dengan akal, kepintaran, teman, kolega atau bahkan jimat-jimatnya, dan menggantungkan kepada daya dan usahanya semata.

Sekalipun bersungguh-sungguh dalam berusaha, manusia tetap tidak akan mendapatkan apapun kecuali sesuatu yang memang sudah ditakdirkan Allah SWT untuk mereka. Meskipun demikian, seperti telah dijelaskan di atas, seseorang harus tetap berusaha karena hal itu merupakan sebab terjadinya sebuah perkata. Jadi, sikap kita yang benar adalah menyandarkan hati hanya kepada Allah SWT dengan tetap berusaha semaksimal mungkin.

Jika Allah SWT menghendaki, Allah SWT bisa saja menggagalkan usaha hamba-Nya, bahkan menjadikannya bertentangan dari keadaan yang ditakdirkan. Sebaliknya, jika Allah SWT, Allah SWT bisa saja Allah SWT mengabulkan doa hamba-Nya karena ikhtiar,

doa dan tawakkalnya. Semakin besar prasangka baik dan harapan seseorang kepada Rabbnya, maka semakin besar pula tingkat tawakkalnya kepada Allah SWT.

“Dan apabila Allah menimpakan kepadamu suatu bahaya maka tidak ada yang bisa menyingkapnya selain Dia, dan apabila Dia menghendaki kebaikan bagimu maka tidak ada yang bisa menolak kentamaan dari-Nya. Allah timpakan musibah kepada siapa saja yang Dia kehendaki, dan Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.” (QS. Yunus: 107)

Tawakkal & Doa Keluar Rumah

Rasulullah SAW:

*“Barangsiapa yang ketika keluar rumah membaca (zikir): **Bismillahi tawakkaltu ‘alallahi, walaa haula wala quwwata illa billah** (Dengan nama Allah, aku berserah diri kepada-Nya, dan tidak ada daya dan kekuatan kecuali dengan pertolongan-Nya), maka malaikat akan berkata kepadanya: “(sungguh) Anda telah diberi petunjuk (oleh Allah), dicukupkan (dalam segala keperluanmu) dan dijaga (dari semua keburukan)”, sehingga setanpun tidak bisa mendekatinya, dan setan yang lain berkata kepada temannya: Bagaimana (mungkin) Anda bisa (mencelakakan) seorang yang telah diberi petunjuk, dicukupkan dan dijaga (oleh Allah SWT)?”*⁴⁷

Hadits di atas menunjukkan bahwa orang yang bertawakkal kepada Allah SWT akan diberi petunjuk kepada jalan yang benar dan lurus, diberi kecukupan dalam semua urusan

⁴⁷ HR Abu Dawud (no. 5095) dan at-Tirmidzi (no. 3426), dishahihkan oleh at-Tirmidzi dan al-Albani

dunia dan akhirat, serta dijaga dan dilindungi dari segala keburukan dan kejelekan, dari setan atau yang lainnya.⁴⁸

Imam Ibnul Qayyim berkata:

“Tawakkal kepada Allah adalah termasuk sebab yang paling kuat untuk melindungi diri seorang hamba dari gangguan, kezhaliman dan permusuhan orang lain yang tidak mampu dihadapinya sendiri. Allah akan memberikan kecukupan kepada orang yang bertawakkal kepada-Nya. Barangsiapa yang telah diberi kecukupan dan dijaga oleh Allah Ta’ala maka tidak ada harapan bagi musuh-musuhnya untuk bisa mencelakakannya. Bahkan dia tidak akan ditimpa kesusahan kecuali sesuatu yang mesti (dirasakan oleh semua makhluk), seperti panas, dingin, lapar dan dahaga. Adapun gangguan yang diinginkan musuhnya maka selamanya tidak akan menimpanya. Maka (jelas sekali) perbedaan antara gangguan yang secara kasat mata menyakitinya, meskipun pada hakikatnya merupakan kebaikan baginya (untuk menghapuskan dosa-dosanya) dan untuk menundukkan nafsunya, dan gangguan (dari musuh-musuhnya) yang dihilangkan darinya.”⁴⁹

Tawakkal Adanya di Hati

Imam Ahmad bin Hambal berkata:

⁴⁸ *Fiqhul asma-il husna* hal. 235

⁴⁹ *Bada-i’ul fawa-id* 2/464-465

*“Tawakkal merupakan aktivitas hati, artinya tawakkal itu merupakan perbuatan yang dilakukan oleh hati, bukan sesuatu yang diucapkan oleh lisan, bukan pula sesuatu yang dilakukan oleh anggota tubuh. Dan tawakkal juga bukan merupakan sebuah keilmuan dan pengetahuan.”*⁵⁰

Ibnul Qoyim al-Jauzi berkata:

*“Tawakkal merupakan amalan dan bentuk ubudiyah hati (penghambaan kepada Allah) dengan menyandarkan segala sesuatu hanya kepada Allah, percaya terhadap-Nya, berlindung hanya kepada-Nya dan ridha atas sesuatu yang menimpa dirinya, berdasarkan keyakinan bahwa Allah akan memberikannya segala kecukupan bagi dirinya, dengan tetap melaksanakan sebab-sebab serta usaha keras untuk dapat memperolehnya.”*⁵¹

Buah & Keutamaan Tawakkal kepada Allah SWT

1. Dengan Tawakkal, Allah SWT Akan Mencukupkan Segala Kebutuhan Seorang Hamba

Barang siapa menyerahkan segala urusannya hanya kepada Allah SWT, dia akan memperoleh keinginan-keinginannya. Bahkan tawakkal kepada Allah SWT juga merupakan kunci untuk mendapatkan rezeki dari arah yang tidak pernah kita duga sebagaimana firman Allah SWT berikut:

“Barangsiapa yang bertakwa kepada Allah niscaya Dia akan memberikan baginya jalan ke luar (bagi semua urusannya). Dan memberinya rezki dari arah yang tidak disangka-sangkanya. Dan

⁵⁰ Tahdzib Madarijis Salikin hal. 337

⁵¹ Arruh fi Kalaam 'ala Arwaahil Amwaati wal Ahyaa' bidalaa-il minal Kitaab was Sunnah

barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (segala keperluan)nya”

(QS Ath-Thalaaq:2-3)

Syaikh as-Sa’di rahimahullaah menafsirkan ayat ini dengan mengatakan:

*“Barangsiapa bertawakkal kepada Allah SWT dalam urusan agama dan dunia, dengan bersandar kepada-Nya dalam mencari kemanfaatan dan menolak kemudharatan, disertai keyakinan bahwa Allah SWT mampu untuk mempermudah hal itu, niscaya Allah SWT akan mencukupi perkara yang disandarkan oleh hamba itu kepada-Nya.”*⁵²

Tawakkal merupakan salah satu sebab untuk mendapatkan kecintaan Allah SWT serta memiliki kedudukan yang tinggi dalam Islam. Allah SWT berfirman yang artinya: *“Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya.”* (QS. Al-Imran: 159). Sebaliknya, jika seseorang hanya menggantungkan kepada selain Allah SWT, maka siap-siaplah untuk dikecewakan. *“Tidak ada seorangpun yang berharap dan bersandar kepada makhluk kecuali dia pasti akan kecewa.”*⁵³

2. Tawakkal Membuat Seseorang Masuk Surga

Tawakkal juga merupakan sebab seseorang akan mendapatkan kebaikan di dunia dan di akhirat dengan masuk surga sebagaimana firman Allah SWT:

“Dan orang-orang yang berhijrah karena Allah sesudah mereka dianiaya, pasti Kami akan memberikan tempat yang bagus kepada mereka di dunia. Dan sesungguhnya pahala di akhirat adalah

⁵² Tafsir as-Sa’di hal 183

⁵³ Al-Fatawa 10/257

lebih besar, kalau mereka mengetahui, (yaitu) orang-orang yang sabar dan hanya kepada Tuhan saja mereka bertawakkal.” (QS.An-Nahl: 41-42)

“Dan orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal-amal yang saleh, sesungguhnya akan Kami tempatkan mereka pada tempat-tempat yang tinggi di dalam surga, yang mengalir sungai-sungai di bawahnya, mereka kekal di dalamnya. Itulah sebaik-baik pembalasan bagi orang-orang yang beramal (yaitu) yang bersabar dan bertawakkal kepada Tuhannya.” (QS. Al-‘Ankabut: 58-59)

Selain itu, barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah SWT dengan sebenar-benarnya, maka ia akan masuk ke dalam Surga tanpa dihisab, yaitu tanpa dihitung dan ditimbang amal perbuatannya serta tanpa disiksa di hari kiamat.

Hal ini berdasarkan hadits shohih berikut ini. Dari Abdullah bin Abbas , Rasulullah SAW bersabda:

“Telah diperlihatkan kepadaku keadaan umat-umat terdahulu, hingga aku melihat ada seorang nabi dengan rombongan yang kecil, dan ada nabi yang mempunyai pengikut satu dan dua orang, bahkan ada nabi yang tidak mempunyai seorang pengikut pun. Tiba-tiba diperlihatkan padaku rombongan yang besar (yang banyak sekali), saya kira itu adalah umatku, namun diberitahukan kepadaku bahwa itu adalah nabi Musa alaihissalam beserta kaumnya (pengikutnya).

Kemudian dikatakan kepadaku, lihatlah ke ufuk kanan dan kirimu, tiba-tiba di sana aku melihat rombongan yang besar sekali. Lalu dikatakan kepadaku, Itulah umatmu, dan bersama mereka ada 70.000 (tujuh puluh ribu) orang yang masuk surga tanpa dihisab dan diazab. Setelah itu nabi SAW berdiri dan masuk ke dalam rumahnya, sehingga orang-orang banyak yang membicarakan mengenai orang-orang yang masuk surga tanpa dihisab dan

diazab itu. Ada yang berpendapat; mungkin mereka adalah sahabat-sahabat Rasulullah SAW. Ada pula yang berpendapat, mungkin mereka yang lahir dalam Islam dan tidak pernah mempersekutukan Allah, dan ada juga pendapat-pendapat lain yang mereka sebut.

Kemudian Rasulullah SAW keluar menemui mereka dan bertanya, ‘apakah yang sedang kalian bicarakan?’. Mereka memberitahukan segala pembicaraan mereka. Beliau bersabda: “Mereka adalah orang-orang yang tidak meminta diruqyah/dijampi-jampi (untuk dirinya maupun orang lain), dan tidak suka meramal nasib sial/untung dengan tanda-tanda burung (atau selainnya seperti tempat, waktu dan angka, pent), dan hanya kepada Allah (Rabb mereka) saja mereka bertawakkal.” Lalu berdirilah Ukkasyah bin Muhshon dan berkata, “Wahai Rasulullah SAW, doakanlah aku supaya masuk dalam golongan mereka.” Rasulullah SAW menjawab; “Engkau termasuk golongan mereka.”

Kemudian berdiri pula orang lain, dan berkata; “doakan saya juga supaya Allah menjadikan saya salah satu dari mereka.” Maka Rasulullah SAW menjawab; “Engkau telah didahului oleh Ukasyah.”⁵⁴

Di dalam riwayat lain disebutkan sifat-sifat 70.000 orang dari umat Islam yang masuk Surga secara langsung tanpa dihisab dan disiksa oleh Allah SWT, yaitu:

⁵⁴ HR. Imam al-Bukhari & Muslim

“Mereka adalah yang tidak bertathoyyur ⁵⁵, tidak meminta diruqyah, tidak pula meminta diobati dengan Kay ⁵⁶, dan mereka hanya bertawakkal kepada Rabb mereka.” ⁵⁷

3. Dengan Tawakkal, Allah SWT Akan Memberikan Pertolongan dan Kemenangan

Ibnul Qayyim al-Jauziyyah rahimahullah berkata:

“Tawakal adalah sebab yang paling utama yang bisa mempertahankan seorang hamba ketika ia tak memiliki kekuatan dari serangan makhluk Allah lainnya yang menindas serta memusuhinya, tawakal adalah sarana yang paling ampuh untuk menghadapi keadaan seperti itu, karena ia telah menjadikan Allah pelindungnya atau yang memberinya kecukupan, maka barang siapa yang menjadikan Allah pelindungnya serta yang memberinya kecukupan maka musuhnya itu tak akan bisa mendatangkan bahaya padanya.” ⁵⁸

Hal ini berdasarkan hadits shohih dari Ibnu Abbas, ia berkata:

“Hasbunallah wani'mal Wakil” suatu kalimat yang dibaca oleh Nabi Ibrahim alaihissalam ketika dilempar ke dalam api yg membara, dan juga telah dibaca oleh Nabi Muhammad SAW ketika dikatakan (diprovokasi) oleh orang-orang kafir, supaya takut kepada mereka ;

⁵⁵ Tathoyyur adalah beranggapan sial pada semua yang dilihat, didengar, serta beranggapan sial pada tempat dan waktu tertentu.

⁵⁶ Kay adalah metode pengobatan dengan menggunakan besi yang digarang di atas api.

⁵⁷ Diriwayatkan Al-Bukhari dalam ar-Riqaq XI/305 dari hadits Ibnu ‘Abbas, dan Muslim dalam al-Iman III/89 dari hadits ‘Imran bin Hushain

⁵⁸ Bada-i’u Al-Fawa'id II/268

*“sesungguhnya manusia telah mengumpulkan segala kekuatannya untuk menghancurkan kalian, maka takutlah Anda dan janganlah melawan, tapi orang-orang beriman bertambah imannya dan membaca, Hasbunallah wa ni'mal Wakiil (cukuplah Allah menjadi penolong kami, dan cukuplah Allah sebagai tempat kami bertawakal.”*⁵⁹

Ibnu Abbas berkata:

*“Kata-kata terakhir yang diucapkan oleh Nabi Ibrahim ketika ia dilemparkan ke tengah bara api adalah: “Cukuplah Allah menjadi penolong kami dan Allah sebaik-baik pelindung.”*⁶⁰

Imam al-Bukhari dan selainnya meriwayatkan dari Jabir, bahwa Nabi Muhammad SAW terpisah dari para sahabatnya lalu bernaung di bawah pohon⁶¹, beliau menggantungkan pedangnya di atas pohon itu, kemudian datang seorang Arab Badui⁶² kepada Rasulullah SAW dan mengambil pedang milik beliau, lalu orang itu berdiri di hadapan Nabi SAW, sambil bertanya:

“Siapakah yang dapat melindungimu dari aku?. Beliau menjawab: Allah!, orang Arab Badui itu bertanya dua atau tiga kali: Siapa yang dapat melindungimu dari aku? dan Nabi SAW menjawab: “(Yang akan melindungiku) Allah.” Jabir berkata: Kemudian orang Arab itu menyarungi pedangnya, lalu Nabi SAW memanggil para sahabatnya, dan mengabarkan kepada mereka tentang kejadian Arab

⁵⁹ Diriwayatkan oleh Al-Bukhari dalam Shohihnya, bab Tafsir no.4563 (Fathul Bari VIII/77)

⁶⁰ Hadits Riwayat Al-Bukhari di dlm Shohihnya, bab Tafsir no.4564 (Fathul Bari VIII/77)

⁶¹ Disebutkan bahwa pohon itu adalah pohon yang berduri, An-Nihayah III/255.

⁶² Diriwayatkan bahwa nama orang itu adalah Ghurata bin Al-Harits, lihat Shahihul Bukhari dalam kitab Al-Maghazy V/491 no.4136, dan lihat pula Tafsir Ibnu Katsir III/59.

Badui itu, sementara Arab Badui itu duduk di sisi Rasulullah SAW dengan tidak memberi bukuman kepada orang itu.”⁶³

Dan telah dikisahkan di dalam sebuah hadits yg lain, bahwa pada saat perang Dzatur Riqo', ketika Rasulullah SAW sedang beristirahat di bawah sebuah pohon, sedangkan pedang beliau tergantung di pohon. Ketika itu, tiba-tiba datang seorang musyrikin yang mengambil pedang beliau sambil berkata:

“Siapa yang dapat melindungimu dariku?. Namun dengan sangat tenang (sebagai bentuk tawakkal yang sempurna kepada Allah), Rasulullah SAW menjawab: “(yang akan melindungiku) Allah.” Setelah tiga kali orang itu bertanya, tiba-tiba pedang yang dipegangnya jatuh. Lalu Rasulullah SAW mengambil pedang tersebut seraya bertanya; “Sekarang siapakah yang dapat melindungimu dariku?”.

Dikisahkan bahwa orang-orang dari Kaum Yahudi bersepakat untuk membunuh Nabi SAW dengan cara mengundang Nabi SAW dalam suatu urusan, ketika Nabi SAW datang kepada mereka, mereka membuat siasat untuk melempar beliau dengan sebuah batu besar pada saat Rasulullah SAW bernegosiasi dengan orang-orang Yahudi, lalu Allah SWT memberitahukan rencana mereka ini kepada Rasulullah SAW, kemudian Rasulullah SAW kembali ke Madinah dengan para sahabatnya (yakni tidak jadi menghadiri undangan mereka, pent).⁶⁴

Allah SWT berfirman di dalam Al Quran:

⁶³ Diriwayatkan oleh Imam Ahmad dalam Musnadnya III/311, imam al-Bukhari dalam Shohihnya bab jihad VI/113 no.2910, dan Ath-Thabari dalam Tafsirnya VI/146

⁶⁴ Diriwayatkan oleh Ath-Thabari dalam Tafsirnya VI/144

“Hai orang-orang yang beriman, ingatlah Anda akan nikmat Allah (yang diberikan-Nya) kepadamu, di waktu suatu kaum bermaksud hendak menggerakkan tangannya kepadamu (untuk berbuat jahat), maka Allah menahan tangan mereka dari Anda. Dan bertakwalah kepada Allah, dan hanya kepada Allah sajalah orang-orang mukmin itu harus bertawakkal.” (QS. Al-Ma’idah: 11)

Ibnu Jarir Ath-Thobari dan selainnya meriwayatkan dari Ibnu Abbas -tentang ayat ini (ia menyebut ayat 11 dari surat Al-Ma’idah)- , dan ia berkata:

“Sesungguhnya orang-orang dari kaum Yahudi membuat makanan (yg telah diracuni) untuk membunuh Rasulullah SAW dan para sahabatnya, kemudian Allah mewahyukan kepada utusan-Nya itu tentang rencana mereka, maka Rasulullah SAW dan para sahabatnya tidak makan makanan itu.”

65

⁶⁵ Diriwayatkan oleh Ath-Thabari dalam Tafsirnya VI/46 dan Ibnu Abu Hatim sebagaimana disebutkan dalam Tafsir Ibnu Katsir III/59