

BAB II

TINJAUAN UMUM TENTANG PUASA DAN NAFSU SYAHWAT

A. Pengertian Puasa

Dalam bahasa Arab puasa adalah “Ash-Shaumu” yaitu menahan dari segala sesuatu, seperti menahan makan, menahan berbicara, menahan tidur dan sebagainya. Adapun menurut syara’, puasa berarti menahan dengan disertai niat dari segala sesuatu yang telah ditentukan selama waktu yang telah ditentukan dan bagi orang yang ditentukan pula. Menahan dengan disertai niat maksudnya dengan niat untuk beribadah kepada Allah SWT. Segala sesuatu yang ditentukan maksudnya adalah selalu menjaga dari segala hal-hal yang dapat membatalkan puasa. Sedangkan waktu yang ditentukan maksudnya sejak terbitnya fajar shadiq hingga tenggelamnya matahari. Adapun orang yang ditentukan maksudnya adalah orang-orang muslim yang berakal dan tidak dalam keadaan haid dan nifas.¹

Sedang menurut Yusuf Qardhawi. Puasa adalah aktivitas meninggalkan, membatasi dan menjauhi. Dalam pengertian lain, puasa adalah aktifitas menahan dan menjauhi dari dorongan perut dan kemaluan dengan niat mendekatkan diri kepada Allah swt. Secara umum, pengertian puasa adalah menahan dan menjauhi aktivitas makan dan minum serta bersetubuh dengan suami atau isterinya dari terbit fajar sampai terbenamnya matahari, dengan tujuan mendekatkan diri kepada Allah swt.²

¹ Kaysan, Ahmad Tubagus. *Dahsyatnya Dibalik Puasa Senin Kamis*, MultiPress. Yogyakarta, 2010 hlm. 4

² Yusuf Qardhawi, *Tirulah Puasa nabi*, Terj. Danis Wijaksana, PT. Mizan Publika, cet pertama, Bandung, 2010, hlm. 19

Imam Al-Ghazali dalam bukunya *ihya' Ulumuddin*, membuat makna puasa yang agak dalam dengan memperhatikan aspek batiniahnya. Atas dasar ini, ia membagi puasa menjadi tiga tingkatan, yakni ;

Pertama, puasa umum adalah menahan perut dan kemaluan dari menunaikan kebutuhan

Kedua, puasa khusus itu adalah menahan pandangan penglihatan, lidah, tangan, kaki dan seluruh anggota badan dari dosa-dosa.

Ketiga, puasa *khususul khusus* adalah puasanya hati dari cita-cita yang rendah dan fikiran-fikiran duniawi, dan mencegah hati dari apa yang selain Allah SWT secara keseluruhan. Ini adalah tingkat para nabi, shiddiqin dan orang-orang yang didekatkan kepada Allah.³

Adapun puasa khusus, yaitu puasanya orang-orang shahih, maka puasa itu adalah menahan anggota-anggota badan dari dosa-dosa, di antaranya:

- a. Memejamkan dan menahan mata dari melebarkan pandangan kepada segala sesuatu yang tercela dan dibenci, kepada sesuatu yang menyibukkan hati dan melalaikan dari Allah.
- b. Memelihara lidah dari berbicara tanpa arah, dusta, menggunjing, mengumpat berkata buruk, berkata kasar, permusuhan, pertengkaran, dan sibuk dengan mengingat Allah Yang Maha Suci dan membaca kitab suci Al-Qur'an. Ini adalah puasa lidah.

³ Al-Ghazali, Imam. 1990. *Ihya' Ulumiddin Jilid*. Asy-Syifa', Semarang hlm. 98.

- c. Menahan pendengaran dari mendengarkan segala sesuatu yang makruh, karena segala sesuatu yang haram diucapkan adalah haram pula untuk didengarkan.
- d. Menahan seluruh anggota badan baik kaki maupun tangan dari dosa-dosa dan makruh.
- e. Tidak memperbanyak makanan yang halal pada waktu berbuka puasa dengan memenuhi perutnya.

Maka dapat dipahami bahwa puasa merupakan suatu usaha menahan diri dari nafsu manusiawi selama waktu yang ditentukan serta menghindari diri dari segala aktivitas yang dapat membawa manusia pada perbuatan dosa.⁴

B. Sejarah Puasa Dalam Agama-Agama

Puasa adalah suatu ibadah sejak dahulu yang telah dijalankan dan berkembang dalam masyarakat umat manusia sebelum islam. Hal ini dapat ditanggapi dari al-Qur'an surat al-Baqarah 183

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ
لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Artinya : *"Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa."*

⁴ Al-Ghazali, Imam, *Ihya* " „, *Ulumiddin Jilid II*. Semarang: Asy-Syifa', 1990 hlm. 99-103.

Menurut al- Qurthubi dalam al-Jami' Li Ahkamil Qur'an menjelaskan "*Kama kutiba 'alalladzina minqablikum'*" mengatakan bahwa Asy Sya'bi, Qatadah dan lain-lain menandakan bahwa penyerupaan (tasybih) di sini, kembali kepada waktu berpuasa dan kadar lama berpuasa. Sebenarnya Allah telah memfardhukan atas umat Musa dan Isa puasa. Kemudian mereka mengubahnya. Pendeta-pendeta mereka menambah sepuluh hari. Hal ini disebabkan salah seorang pendeta jatuh sakit, lalu bernazar. Nazarnya: "jika Allah menyembuhkannya, dia menambah sepuluh hari lagi. Sesudah sembuh, dia menepati nazarnya itu. Karenanya jadilah puasa orang Nasrani 40 hari. Sesudah mereka mengalami kesukaran berpuasa di musim panas, mereka pindahkan ke musim rabi' (musim bunga).

Dalam menafsirkan maksud: *orang-orang sebelum kamu*, ulama telah berbeda pendapat, antaranya: Ada yang mengatakan bahawa ia yang di maksud, adalah orang-orang Nasrani saja. Pendapat lain mengatakan, mereka adalah *Ahl al-Kitab* (yaitu orang Nasrani dan Yahudi). Ada juga yang mengatakan bahwa seluruh umat terdahulu yang menjadikan puasa sebagai amalan dalam kehidupan mereka karena tuntutan keagamaan, kemasyarakatan atau karena menolak sesuatu bencana dan sebagainya.⁵

Bangsa Arab terdahulu pada masa Jahiliyah memiliki tradisi untuk berpuasa beberapa hari yang dimulai pada pertengahan bulan Sya'ban untuk menyambut musim panas dan sarana mendekatkan diri kepada Tuhan mereka. Mereka pun menjadikan musim panas sebagai musim subur dan waktu untuk

⁵ Hasbi Ash Shiddiqiey, *Pedoman Puasa*, Bulan Bintang, Jakarta, 1993, hlm. 49

bercocok tanam. Oleh karena itu, banyak dari mereka yang berpindah-pindah untuk mengekspresikan bahasa dan kesusasteraan pada saat itu. Bangsa Arab pada masa Jahiliyah sebelum Nabi Muhammad saw diutus, telah mengenal *ash-shiyam* atau puasa yang berarti berpindah- pindahnya orang dalam bersyair dan berpantun yang disampaikan oleh kaum muda dari para sesepuhnya. Arti lain dari puasa pada masa itu adalah menahan gerak, baik yang dilakukan oleh hewan, benda mati, maupun manusia.

Itulah maksud yang disebutkan dalam budaya bahasa Arab kuno, seperti ungkapan syair berikut ini,

"Kuda yang berpuasa dan ada yang tidak berpuasa yang menebarkan debu, dan kuda dengan tali kekang yang ditarik di mulutnya".

Penyair tersebut membagi tiga macam kuda. *Pertama*, kuda yang berpuasa di kandangnya dan tidak bergerak. *Kedua*, kuda yang menebarkan debu sebelum dimulai pertempuran, dan *ketiga* kuda yang ditarik tali kekangnya untuk masuk ke dalam medan pertempuran.

Ada banyak syair pada masa Jahiliyah yang menggambarkan *shiyamurrih* puasa angin'. Maksud dari puasa angin adalah tunduk dan tidak bergerak, seperti orang yang mengatakan dalam bait syair *shamatis* syamsu 'matahari berpuasa'. Artinya bahwa matahari itu ada, namun tidak bergeser dari tempatnya karena dalam posisi tegak lurus. Sebagaimana dikatakan dalam syair ;

Seburuk-buruk ember adalah yang terus dipakai, tanpa diganti

Seburuk-buruk alat katrol, jika tidak berfungsi

Artinya pada syair ini adalah bahwa ember kecil yang terus dipakai pemiliknya dan tidak ada pengganti, diumpamakan dengan ember yang buruk dan katrol yang tidak dapat berputar adalah katrol yang buruk. menurut bangsa Arab pada masa Jahiliyah.

Orang Arab juga menggunakan kata *shiyam* untuk tempat berdirinya kuda tanpa melakukan gerakan apa pun. Kata itu juga dipakai pada tempat yang ada di langit, tempat timbulnya bintang kecil bagi orang yang memandangnya, seakan akan bintang itu tergantung. tidak berubah ataupun hilang. karena dari sudut pandangnya ia tetap di posisinya dan tidak bergerak. Itulah perkataan seorang yang cerdas dalam menggambarkan panjangnya malam. Ia menggambarkan di dalam syairnya bahwa sekumpulan bintang yang dikenal dengan bintang kecil tetap pada posisinya, tidak bergerak. seakan-akan terikat dengan batu besar dan talinya terbuat dari serabut yang kuat.

Kata *as-shiyam* disebutkan di dalam Al-Qur' an. Dari segi bahasa, dalam firman Allah, melalui mulut Maryam a.s.

فَكُلِّي وَأَشْرِبِي وَقَرِّي عَيْنًا ط فِيمَا تَرِينَ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ

صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا ﴿٢٦﴾

Artinya : "... aku telah bernazar berpuasa untuk Yang Maha Pemurah, maka aku tidak akan berbicara dengan seorang manusia pun pada hari ini."⁶

⁶ QS. Maryam : 26

Puasa dalam ayat itu berarti diam dan menahan diri untuk tidak berbicara. Arti kata tersebut telah dikenal sebelum Islam datang.

Bangsa Arab kuno menyambut Ramadhan dengan unta yang masih produktif sebagai bentuk penghormatan terhadap bulan ini, sehingga nama yang diambil untuk Ramadhan dalam bahasa Arab berasal dari kata *ar-Ramdhū*, yaitu hujan yang datang setelah musim kering, sehingga tanah terasa panas terbakar.⁷ Ada sebagian pendapat yang mengatakan bahwa kata itu berarti panas yang terik, ketika seseorang mengatakan *ramadhat qadamahu*, artinya kakinya terbakar karena panas yang terik. Dinamakan begitu agar merasakan haus dan lapar karena panas itu. Dalam arti lain dikatakan bahwa dinamakan Ramadhan karena ia membakar dosa dan melebumya dengan amal saleh. Dikatakan seperti itu karena hati manusia mengambil hikmah dan berpikir tentang kehidupan akhirat. Hal itu juga berarti menelamatkan diri dari batu gurun dan pasinya yang panas karena terkena terik matahari. Ramadhan menurut penyair Musthafa Abdurrahman berarti bahwa bangsa Arab memendam peralatan perang mereka dan menyembunyikannya di balik batu sebagai persiapan untuk berperang pada bulan Syawwal, sebelum tiba bulan yang diharamkan untuk berperang.

Adapun dalam pandangan Islam bahwa Ramadhan diambil dari kata *Ramadha* yang berarti ‘panas terik di musim panas yang menyebabkan panasnya kerongkongan karena kehausan’. Arti tersebut memberikan kejelasan tentang musim yang terjadi pada bulan itu. Bangsa Arab kuno terbiasa memisahkan antara

⁷ Hasbi Ash Shiddiqieqy, *Pedoman Puasa....* hlm. 22

tahun *qamariyah* dan tahun *syamsiah* dengan mengambil patokan pada bulan yang telah terlewatkan.

Inilah arti puasa menurut aspek bahasa dan sastra Arab yang berhubungan erat maknanya dengan aspek hukum Islam. Puasa secara *syari* berarti ‘menahan diri dari hal yang membatalkan’, yaitu makan, minum, dan lainnya, yang dibarengi dengan niat sejak terbitnya fajar, hingga matahari terbenam. Kesempurnaan dan kelengkapan ibadah puasa itu adalah dengan menghindari segala larangan dan tidak terjerumus ke dalam perbuatan yang haram. Rasulullah saw. bersabda,

"Barangsiapa yang tidak meninggalkan perkataan yang keji dan perbuatannya, maka Allah tidak memiliki keperluan untuk meninggalkan makan dan minumannya." (al-hadits)

Sebelum bangsa Arab kuno mengenal puasa, ada bangsa sebelumnya yang telah mengenal puasa. Hal itu telah dilakukan oleh masyarakat Mesir kuno yang diikuti oleh bangsa Yunani dan Romawi. Tradisi puasa pun telah dikenal oleh agama lain selain agama samawi, seperti ajaran Hindu, dan Budha.

Puasa juga dijalani oleh agama selain Islam, seperti Yahudi dan Kristen. Dalam kitab perjanjian lama dijelaskan juga peristiwa puasa yang dilakukan oleh para nabi.

Dalam Al-Kitab dikatakan, **“Adakanlah puasa yang kudus....” (Perjanjian Lama, Yoel: 1:14)**

Dalam Al-Kitab surat keluaran dikatakan, *"Ditetapkan bahwa Musa berada pada Tuhannya selama empat puluh hari empat puluh malam, tanpa memakan roti dan tidak meminum seteguk air".*

Dalam surat Matius dikatakan, *“Dan apabila kamu berpuasa, janganlah muram mukamu seperti orang munafik. Mereka mengubah airmukanya, supaya orang melihat bahwa mereka Sedang berpuasa. Aku berkata kepadamu, 'Sesungguhnya mereka sudah mendapat upahnya. Tetapi apabila engkau berpuasa, minyakilah kepalamu, dan cucilah mukamu. Supaya jangan dilihatoleh orang, bahwa engkau sedang berpuasa, melainkan hanya oleh Bapamu yang ada di tempat tersembunyi. Maka Bapamu yang melihat yang tersembunyi akan membalasnya kepadamu.”* (Perjanjian baru: **Mathius: 6:16-18**)⁸

Inilah gambaran berbagai bentuk puasa yang telah diwajibkan kepada umat terdahulu. Di antara mereka ada yang hanya berpuasa dari makanan tertentu, ada yang berpuasa dari makan dan minum selama beberapa jam, ada yang berpuasa dari terbitnya bintang hingga terbit kembali di hari berikutnya. ada juga yang berpuasa dari berbicara selain bertasbih dan berdoa kepada Allah swt.

Kehidupan pada zaman modern ini, puasa sudah merupakan trend juga dalam kehidupan, karena pada zaman ini puasa telah banyak sekali bentuknya.waktu yang dilaksanakan pun sangat sebentar. Seperti olahragawan yang berpuasa agar dapat meraih kemenangan dalam sebuah kejuaraan. Wanita berpuasa seharian penuh demi memiliki tubuh yang ramping. Laki-laki yang berpuasa untuk membakar lemak dan dagingnya agar memiliki status sosial yang baik di masyarakat, atau ada pula orang yang berpuasa sebagai bentuk protes terhadap kebijakan politik. Zaman ini juga dikenal dengan bentuk puasa instan dalam hal pembinaan ruhiyah dan hal lainnya. Semua yang digambarkan merupakan tren berpuasa di abad ini.

⁸ *Kitab suci injil*, terjemahan bahasa Indonesia, penerbit LAI, Jakarta, 2011 hlm. 24-25

Dari penjelasan diatas jelas bahwa puasa telah ada atas umat-umat sebelum umat nabi Muhammad Saw.⁹

C. Puasa Dalam Pandangan Ahli Kesehatan

Allah SWT memerintahkan puasa bukan tanpa sebab. Karena segala sesuatu yang diciptakan tidak ada yang sia-sia dan segala sesuatu yang diperintahkan-Nya pasti demi kebaikan hambaNya. Kalau kita mengamati lebih lanjut ibadah puasa mempunyai manfaat yang sangat besar karena puasa tidak hanya bermanfaat dari segi rohani tetapi juga dalam segi lahiriah. Barang siapa yang melakukannya dengan ikhlas dan sesuai dengan aturan maka akan diberi ganjaran yang besar oleh allah. Puasa mempunyai pengaruh menyeluruh baik secara individu maupun masyarakat, dalam menjalankan puasa secara tidak langsung telah diajarkan perilaku-perilaku yang baik seperti halnya sabar, bisa mengendalikan diri dan mempunyai tingkah laku akhlak yang baik.

Dalam penelitian Ilmiah, tidak ditemukan efek merugikan dari puasa pada fungsi organ kesehatan. Allah SWT berjanji akan memberikan berkah kepada orang yang berpuasa. Seperti ditegaskan sabda Nabi Muhammad SAW yang diriwayatkan oleh Ibnu Suny dan Abu Nu'aim: "Berpuasalah maka kamu akan sehat". Dengan berpuasa, akan diperoleh manfaat berupa sehat jasmani, rohani dan sosial.¹⁰

⁹ Ahmad Thib Raya, dan Siti Musdah Mulia, *Menyelami Seluk- Beluk Ibadah Dalam Islam*, Kencana, Bogor, 2003, hlm. 213

¹⁰ Blog Expert Kompasiana/ Artikel Dr. Widodo Judarwanto, Sp.A "Children Grow Up Clinic (Klinik khusus kesulitan makan pada anak) 20 mukjizat puasa terhadap kesehatan manusia, Dr. Widodo Judarwanto, Sp.A, Rabu, 25 juli 2012. Di unduh tanggal 02 Mei 2014

Berikut manfaat puasa dalam pandangan kesehatan:

1. Memperkuat sistem imunitas (kekebalan tubuh) sehingga tubuh selalu steril dari berbagai penyakit. Indikator fungsional sel-sel limpa pun semakin membaik sepuluh kali lipat. Persentase sel yang bertanggung jawab atas kekebalan kualitatif juga semakin bertambah. Beberapa jenis zat antibodi dalam tubuh juga meningkat. Respons kekebalan sebagai konsekuensi peningkatan lipoprotein yang berkepadatan rendah (LDL) pun semakin aktif.
2. Melindungi tubuh dari obesitas dengan segala resiko dan bahayanya, seperti penyakit-penyakit yang menyerang jantung dan arteri semisal gangguan jantung, serangan jantung, dan penyumbatan pembuluh darah di sekitar jantung (thrombosis), juga penyakit arteriosklerosis (penebalan pembuluh nadi).
3. Puasa melindungi tubuh dari terbentuknya batu-batu ginjal (yang menjadi penyebab kencing batu dll). Puasa menaikkan kadar sodium di dalam darah, sehingga ia pun bisa mencegah pengkristalan garam kalsium. Bertambahnya zat urea dalam urin selama puasa juga membantu menghalangi sedimentasi garam-garam urin yang membentuk batu-batu di saluran air kencing.
4. Puasa mensterilkan tubuh dari bahaya racun yang menggumpal di dalam sel-sel atau jaringannya akibat konsumsi makanan dan obat-obatan.¹¹

Sebagaimana diketahui puasa adalah jalan untuk membersihkan tubuh dari kelebihan zat-zat beracun yang dapat merusak tubuh, atau untuk mengeluarkan

¹¹ Abdul Jawwad ash-Shawi, *Terapi Puasa, Manfaat Puasa Ditinjau dari Perspektif Sains Modern*, terj. Aan Wahyudin, Republika, Jakarta, 2006, hlm. 113

makanan yang tidak diperlukan lagi. Karena perut manusia itu tidak hanya sebagai tempat makanan, namun juga kumpulan dari berbagai jenis zat-zat kimia yang kesemuanya akan rusak bukan hanya oleh kekurangan makanan, tetapi juga oleh kelebihan makanan. Selain sebagai pembersih dan pencuci tersebut diatas, puasa juga berguna untuk memberikan istirahat yang cukup untuk memberikan istirahat kepada organ pencernaan. Sebab pada saat itulah alat-alat pencernaan mendapatkan istirahat yang cukup untuk mengganti apa yang kurang dari pada pekerjaannya. Dan dalam puasa juga terdapat perbaikan, yaitu dengan memberikan kehidupan dan kegiatan baru dalam sel-sel tubuh.¹²

Terdapat banyak sekali hikmah tujuan dalam berpuasa, selain dalam ilmu kesehatan. menurut beberapa ahli, di antaranya adalah: Maududi, mengatakan bahwa tujuan puasa adalah untuk menanamkan pembinaan pada manusia.¹³ Selain itu Ahmad Azhar Basyir,¹⁴ mengungkapkan tujuan puasa lebih kompleks yang ditinjau dari beberapa aspek yaitu:

a. Aspek Kejiwaan

Al-Qur'an menjelaskan bahwa tujuan puasa adalah untuk menjadikan seseorang berjiwa takwa. Takwa berarti menjaga diri jangan sampai sengsara. Menjaga diri dilakukan dengan taat menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya. Orang akan dapat taat apabila jiwanya kuat sebab perintah Allah tidak dimauhi hawa nafsu dan larangan Allah amat disenangi hawa nafsu.¹⁵

¹² S. Idrus, *Keutamaan dan Hikmah Puasa Ramadhan*, Husaini, Bandung, 1991, hlm. 117

¹³ Maududi, Abul'Ala. 1983. *Dua Pilar Islam (dalam Sistem Peribadatan)*. CV. Toha Putra. Semarang, hal.78

¹⁴ Basyir, Ahmad Azhar. *Falsafah Ibadah dalam Islam*. UII Press. Yogyakarta, 2003

¹⁵ Basyir, Ahmad Azhar, *Falsafah Ibadah dalam Islam*. hlm..103

Ibadah puasa bertujuan mencetak insan muslim memiliki derajat takwa yang mumpuni melalui metode pengendalian diri. Sebagaimana diketahui bahwa manusia merupakan makhluk ciptaan Allah SWT yang dinilai paling sempurna, seperti yang ditunjukkan firman Allah:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾ ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ ﴿٥﴾

Artinya ; *“Sungguh Kami menciptakan manusia dalam sebaik-baik bentuk. Kemudian Kami kembalikannya kepada yang serendah-rendahnya”*¹⁶

Jika malaikat adalah makhluk yang senantiasa taat kepada semua perintah Allah, dan sebaliknya setan adalah makhluk yang senantiasa mengingkari perintah Allah. Sedangkan manusia adalah makhluk ideal yang posisinya berada di antara keduanya. Karena itu manusia bisa memiliki sikap patuh dan taat terhadap perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya, dan sebaliknya bisa mengingkari perintah Allah dan mengerjakan larangan-Nya.¹⁷ Patuh dan tidaknya manusia terhadap perintah Allah SWT merupakan ujian hidup yang harus dijalani. Karena itu, Allah SWT melengkapi tubuh manusia dengan nafsu. Dengan memiliki nafsu, manusia bisa berbuat apa saja yang menjadi keinginannya di dunia fana ini. Manusia dikatakan berhasil mengarungi kehidupannya apabila bisa mengendalikan gejolak nafsunya. Di antara sekian banyak nafsu yang melekat pada diri manusia, ada tiga jenis nafsu yang mempunyai pengaruh sangat besar dalam pergaulan hidupnya, yaitu nafsu ingin memiliki tahta atau berkuasa, memiliki harta, dan melampiaskan syahwat.

¹⁶ Q.S. At-Tin: 4 - 5

¹⁷ Anwar, Chairil. 2000. *Islam dan Tantangan Kemanusiaan Abad Xxi*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta hlm. 125

b. Aspek Kemasyarakatan

Orang yang merasa lapar pada waktu menjalani puasa akan terketuk hati dan ingatannya kepada orang fakir miskin.¹⁸ Dalam suatu riwayat, ketika Nabi Yusuf diberi kekuasaan atas gudang makanan di Mesir, ia banyak berpuasa. Pada waktu ditanya mengapa ia berpuasa; padahal kekuasaan, perbendaharaan, dan gudang bahan makanan di tangannya; ia menjawab, “apabila saya selalu kenyang, takut lupa kepada perasaan lapar yang diderita si fakir”.

c. Aspek Jasmani

Hadist riwayat Ibnu Majah dan Ibnu Hibbah mengajarkan bahwa tempat pada manusia tidak ada yang lebih buruk dipenuhi daripada perutnya, cukuplah orang makan sekedar dapat untuk menegakkan tulang punggungnya, apabila harus diadakan pembagian, hendaknya sepertiga perut untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga lagi untuk nafasnya. Apabila perut itu adalah sarang penyakit, mencegah makanan adalah obat yang paling utama. Dengan demikian, puasa adalah salah satu cara yang amat besar artinya bagi kesehatan jasmani. Hadits Nabi menyebut, *”berpuasalah, kamu akan sehat”*.

Oleh karena itu, puasa pada siang hari yang diikuti makan sepuas-puasnya pada malam harinya, beraneka macam makanan dibeli, ibarat pesta malam selama bulan Ramadhan, tidak sesuai dengan tujuan puasa dari segi jasmani tersebut. Berpuasa harus kita lakukan dengan cara yang benar sehingga akan mendatangkan kesehatan rohaniah maupun jasmaniah, bukan puasa yang formalitas, namun

¹⁸ Basyir, Ahmad Azhar. *Falsafah Ibadah dalam Islam*. UII Press. Yogyakarta, 2003
hlm.106

puasa yang berjiwa, puasa yang dilaksanakan dengan tulus ikhlas kepada Allah, dan sesuai dengan tuntunan Nabi SAW.

Tujuan di atas mengindikasikan bahwa puasa bertujuan mendidik manusia untuk menyeimbangkan kebutuhan jasmani dan rohani dalam kehidupan sehari-hari, selain itu agar manusia sadar bahwa manusia adalah makhluk sosial, makhluk yang tidak bisa hidup tanpa bantuan orang lain, dalam arti manusia harus sadar akan lingkungan di sekitarnya di mana ia harus bergotong-royong, saling membantu agar terciptanya sebuah kesatuan umat manusia.

Dengan kata lain, tujuan pokok puasa adalah untuk mencukupi diri kita dengan kualitas takwa. Dengan demikian pada hakikatnya tujuan puasa adalah untuk berbakti kepada Allah, agar menjadi orang yang bertakwa karena itu merupakan tugas utama bagi manusia, salah satu bentuk ketaatan kepada Allah. Pahala yang diberikan kepada siapapun yang melakukannya tidak terbatas. Karena puasa itu sendiri spesial untuk Allah yang memiliki kemurahan yang luas. Bahkan orang yang ikhlas berpuasa berhak memasuki pintu khusus yang disebut Ar-Rayyan.

D. Puasa Dan Hubungan Dengan Nafsu Syahwat

1. Pengertian

Dalam bahasa keseharian kita mengenal istilah “hawa nafsu”. Yang di rangkai dari dua kata yakni “hawa” dan “nafsu”. Istilah ini lumrah disebut dalam percakapan sehari-hari. Namun demikian, dalam kaidah bahasa Arab, padanan istilah ini kurang tepat. Antara hawa dan nafsu adalah dua kata yang sama sekali

berbeda. Secara sederhana “hawa” pengertiannya adalah keinginan, kehendak atau hasrat. Istilah “hawa” ini lebih identik dengan “syahwat”. Sedangkan nafsu secara sederhana artinya adalah “jiwa” atau “diri” manusia. Dan secara bahasa, nafsu bermakna keinginan, kecenderungan atau dorongan hati yang kuat. Jika ditambah dengan kata hawa (hawa nafsu), biasanya dikaitkan dengan dorongan hati yang kuat untuk melakukan perkara yang tidak baik. Adakalanya bermakna selera, jika dihubungkan dengan makanan.¹⁹ Namun nafsu syahwat disini kajian dalam masalah libido syahwat (keinginan birahi).

Adapun di dalam al-Qur’an yang menyebut hal-hal yang berhubungan dengan syahwat adalah sebaga berikut:

إِنَّكُمْ لَتَأْتُونَ الرِّجَالَ شَهْوَةً مِّنْ دُونِ النِّسَاءِ ۚ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ مُّسْرِفُونَ ﴿٨١﴾

*Artinya : Sesungguhnya kamu mendatangi lelaki untuk melepaskan nafsumu (kepada mereka), bukan kepada wanita, malah kamu ini adalah kaum yang melampaui batas.*²⁰

أَيُّكُمْ لَتَأْتُونَ الرِّجَالَ شَهْوَةً مِّنْ دُونِ النِّسَاءِ ۚ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ تَجْهَلُونَ ﴿٥٥﴾

*Artinya : "Mengapa kamu mendatangi laki-laki untuk (memenuhi) nafsu (mu), bukan (mendatangi) wanita? Sungguh, kamu adalah kaum yang tidak mengetahui (akibat perbuatanmu)".*²¹

¹⁹ http://id.wikipedia.org/wiki/Hawa_nafsu

²⁰ Q.S. al-A'raf ayat 81

²¹ Q.S. an-Naml ayat 55

وَاللَّهُ يُرِيدُ أَنْ يَتُوبَ عَلَيْكُمْ وَيُرِيدُ الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الشَّهَوَاتِ أَنْ تَمِيلُوا مَيْلًا

عَظِيمًا ﴿٢٧﴾

Artinya : Dan Allah hendak menerima taubatmu, sedang orang-orang yang mengikuti hawa nafsunya bermaksud supaya kamu berpaling sejauh-jauhnya (dari kebenaran).²²

زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ

الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ۗ ذَٰلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ

الدُّنْيَا ۗ وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَآبِ ﴿٥٩﴾

Artinya : Dijadikan indah pada (pandangan) manusia kecintaan kepada apa-apa yang diingini, Yaitu: wanita-wanita, anak-anak, harta yang banyak dari jenis emas, perak, kuda pilihan, binatang-binatang ternak dan sawah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia, dan di sisi Allah-lah tempat kembali yang baik (surga).²³

فَخَلَفَ مِنْ بَعْدِهِمْ خَلْفٌ أَضَاعُوا الصَّلَاةَ وَاتَّبَعُوا الشَّهَوَاتِ ۖ فَسَوْفَ يَلْقَوْنَ غِيًّا

﴿٥٩﴾

Artinya : Maka datanglah sesudah mereka, pengganti (yang jelek) yang menyia-nyiakan shalat dan memperturutkan hawa nafsunya, Maka mereka kelak akan menemui kesesatan.²⁴

Ayat-ayat tersebut di atas menyebut syahwat sebagai potensi keinginan manusia. Ditegaskan bahwa pada dasarnya manusia memiliki kecenderungan kesenangan kepada lawan jenis, anak-anak, harta kekayaan, kendaraan yang bagus, binatang ternak, dan sawah ladang. Dengan demikian maka kecenderungan

²² Q.S an-Nisaa ayat 27

²³ Q.S Ali-Imran ayat 14

²⁴ Q.S Maryam ayat 59

manusia kepada kesenangan seksual, harta benda dan kenyamanan, menurut al-Qur'an adalah manusiawi.²⁵

2. Penyimpangan Syahwat dan Pengaruhnya

Karena syahwat merupakan fitrah manusia dan manusia merasa indah jika syahwatnya terpenuhi maka syahwat menjadi penggerak tingkah laku. Untuk mengatasi nafsu syahwat maka di anjurkan untuk berpuasa. Tetapi perlu diingat bahwa puasa ini hanya mengendalikan nafsu dan syahwat untuk sementara saja, bukan menghilangkan atau memusnahkannya. Sebab nafsu dan syahwat itu adalah bagian dari kelengkapan seorang manusia. Tanpa adanya nafsu dan syahwat, maka tidak bisa dikatakan manusia. Jika seseorang sedang lapar atau haus maka tingkah lakunya selalu mengarah kepada tempat dimana dapat diperoleh makanan dan minuman. Jika yang sedang dominan syahwat seksual maka perilakunya juga selalu mengarah kepada hal-hal yang memberi kepuasan seksual. Dengan demikian jika manusia dapat memperoleh hal-hal yang disenanginya maka ia akan merasakan kepuasan, sebaliknya kegagalan dalam memperolehnya bagi orang yang sangat ingin mendapatkannya adalah suatu penderitaan, apalagi jika apa yang sudah di miliki dan sedang dinikmati tiba-tiba hilang dari tangannya. Bagi orang yang kapasitas jiwanya kecil tidak terpenuhinya dorongan syahwat dapat menggerakkan perilaku penyimpangan seksual.²⁶

²⁵ Lihat Q.S. Ali Imran 14. Lihat juga Quraish Shihab (selanjutnya disingkat Shihab), *Tafsir al-Misbah*, Jilid 2, Ciputat, Lentera Hati, 2000, hlm. 12.

²⁶ <http://www.erasuslim.com/pengertian-puasa> dipublikasi pada oktober, 13, 2010

Upaya syetan menggoda manusia tentu akan mudah menuai sukses, jika manusia itu sendiri telah didominasi oleh hawa nafsu syahwatnya. Hal semacam ini berdampak pada maraknya penyimpangan-penyimpangan nafsu syahwat yang terjadi di tengah masyarakat, seperti²⁷ ;

1. Onani/Masturbasi

Yakni mengotori diri dengan tangannya. Hukum tentang ini adalah haram, itu termasuk perbuatan melampaui batas (Q.S. al-Mukminun ayat 7 dan Q.S. al-Ma'arij ayat 31).

2. Perzinaan

Salah satunya adalah tergoda dengan pesona wanita yang bukan haknya. Rasulullah SAW pernah bersabda,

إِنَّ الْمَرْأَةَ تُفْبِلُ فِي صُورَةِ شَيْطَانٍ، وَتُدْبِرُ فِي صُورَةِ شَيْطَانٍ، فَإِذَا أَبْصَرَ أَحَدُكُمْ امْرَأَةً فَلْيَأْتِ أَهْلَهُ؛ فَإِنَّ ذَلِكَ يَرُدُّ مَا فِي نَفْسِهِ

Artinya : "Sesungguhnya wanita menghadap dalam bentuk syetan. Barang siapa yang mendapatkan hal itu, hendaklah ia mendatangi istrinya karena hal tersebut akan memperlemah perasaan yang ada dalam dirinya." (HR Muslim, Abu Daud dan Tirmidzi).

Imam An-Nawawy ketika mengomentari hadits ini berkata, "Sebuah isyarat kepada hawa nafsu dan mengajak kepada fitnah karena Allah menjadikan dalam jiwa setiap lelaki kecenderungan untuk mencintai wanita, dan rasa nikmat ketika

²⁷ Anshorie Fahmi, *Buruan Nikahin Gue*, Pustaka Al-Mawardi, Jakarta, 2005 hlm.. 16

memandangnya. Dalam kondisi itu, baginya wanita seperti menyerupai syetan karena dapat mengajak kepada kejahatan dengan bisikannya".

Rasulullah SAW bersabda,

إِنَّ اللَّهَ كَتَبَ عَلَى ابْنِ آدَمَ حَظَّهُ مِنَ الزَّوْنِ ، أَدْرَكَ ذَلِكَ لَا مَحَالَةَ ، فَزَنَا الْعَيْنَيْنِ النَّظْرُ ، وَزَنَا
اللِّسَانُ النَّطْقَ ، وَالنَّفْسُ تَمَنَّى ، وَتَشْتَهِي ، وَالْفَرْجُ يُصَدِّقُ ذَلِكَ أَوْ يُكْذِبُهُ (رواه الترمذی)

Artinya : "Sesungguhnya Allah telah menuliskan bagi anak-anak Adam bagiannya dari zina, ia pasti akan mendapatkannya. Zinanya mata memandang yang diharamkan, zinanya lisan membicarakannya, zinanya jiwa mengharap dan membayangkannya sedangkan kemaluannya akan membenarkan hal tersebut atau mendustakannya." (HR. Tirmidzi)

Adapun perbuatan zina ini ada tiga macam halnya²⁸, yaitu:

1. Zina, yaitu suka sama suka, maka keduanya adalah pelaku dosa besar dan keji.
2. Perkosaan, yaitu hubungan yang dilakukan oleh seorang laki-laki dengan wanita dengan jalan paksaan yang biasa dilakukan dengan ancaman. Maka perkosaan tersebut adalah keji dan bejat.
3. Pelacuran, yaitu pekerjaan menjual diri untuk mendapatkan uang atau keuntungan lainnya.

²⁸ <http://library.islamweb.net>

Allah SWT berfirman:

وَلَا تَقْرَبُوا الزَّيْنَىٰ إِنَّهُ كَانَ فَحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا ﴿١١﴾

Artinya ; “Dan janganlah kamu mendekati zina, sesungguhnya zina itu adalah suatu perbuatan keji dan suatu jalan yang buruk.”²⁹

وَلَا تَنْكِحُوا مَا نَكَحَ آبَاؤُكُمْ مِنَ النِّسَاءِ إِلَّا مَا قَدْ سَلَفَ إِنَّهُ كَانَ فَحِشَةً وَمَقْتًا وَسَاءَ سَبِيلًا ﴿١٢﴾

Artinya : “Sesungguhnya perbuatan itu amat keji dan dimurkai dan seburuk-buruk jalan.”³⁰

3. Homoseks dan Lesbian

Homoseks adalah perbuatan memuaskan nafsu seksual dengan jenis seks yang sama. Ini adalah bentuk kelainan sekaligus penyelewengan seksual yang terburuk. Yang pertama melakukan adalah orang-orang kafir dari kaum Nabi Luth (lihat QS. Al-A'raf: 80-81). Karena itu mereka dihancurkan oleh Allah SWT dengan dihujani batu, (lihat QS. Hud: 82-83)

Rasulullah saw bersabda: “Sesungguhnya suatu hal yang amat ku takuti terhadap umatku adalah pekerjaan yang dilakukan oleh kaum Nabi Luth.” (HR. Ibn Majah, dan Tirmidzi)

²⁹ Q.S. al-Israa: 32

³⁰ Q.S. al-Nisa: 22

3. Langkah-langkah Pengendalian Nafsu Syahwat

Sebagaimana yang telah diketahui, Setiap manusia telah dikaruniakan oleh Allah SWT akal dan nafsu. Dan dua elemen inilah menjadi ciri khas manusia yang membedakan dengan makhluk Allah lainnya. Dengan itu, maka kedudukan manusia itu lebih tinggi derajatnya ketimbang malaikat. Sebaliknya jika seseorang manusia tidak mampu mempergunakan akalnya dan lebih memperturut nafsunya, maka manusia itu lebih hina dari pada hewan. Tidak mudah memang mengendalikan nafsu syahwat. Dari akumulasi persoalan yang ada, dibutuhkan kemauan yang kuat, prinsip, disiplin diri dan tentu saja lindungan dari Allah SWT.

Berikut beberapa langkah-langkah pengendalian nafsu syahwat menurut Anshori Fahmi,³¹ yakni ;

1. Memperdalam Pemahaman Agama dengan ;
 - a. Memperbanyak bacaan-bacaan islami.

Membaca adalah perintah dari Allah SWT. Dan itu perintah yang mulia menuju terwujudnya manusia yang mulia. Perintah membaca adalah wahyu pertama yang di terima Nabi Muhammad SAW³²

Terlepas dari semua itu, membaca merupakan satu hal yang sangat penting. Terutama bacaan buku-buku agama, untuk membentengi diri kita dari kerusakan iman dan moral dengan tetap selektif dalam membaca suatu buku-buku bacaan.

³¹ Anshori Fahmi, *Buruan Nikah Gue*, Pustaka Almarwardi, Jakarta: 2005. Hal: 26 (lht. Juga Abdullah Nasikh 'Ulum, *perkawinan masalah orang muda, orangtua, engkau* Gema Insani press, Jakarta 1993 hal. 113

³² lihat Q.S. Al-Alaq 1-2

b. Tontonan yang bermanfaat

Suatu tontonan yang dapat memberikan nilai tambah yang baik bagi pola pikir dan gaya hidup ke depan.

c. Ikut Majelis Taklim

Membicarakan majlis taqlim disini artinya membicarakan ilmu. Sebagaimana firman Allah SWT.

وَمَا كَانَتِ الْمُؤْمِنُونَ لِيَنْفِرُوا كَافَّةً ۚ فَلَوْلَا نَفَرَ مِن كُلِّ فِرْقَةٍ مِّنْهُمْ طَائِفَةٌ لِّيَتَفَقَّهُوا فِي الدِّينِ وَلِيُنذِرُوا قَوْمَهُمْ إِذَا رَجَعُوا إِلَيْهِمْ لَعَلَّهُمْ يَحْذَرُونَ ﴿١٢٢﴾

*Artinya: Tidak sepatutnya bagi mukminin itu pergi semuanya (ke medan perang). mengapa tidak pergi dari tiap-tiap golongan di antara mereka beberapa orang untuk memperdalam pengetahuan mereka tentang agama dan untuk memberi peringatan kepada kaumnya apabila mereka telah kembali kepadanya, supaya mereka itu dapat menjaga dirinya.*³³

2. Memperluas pergaulan

Luasnya pergaulan sangat menentukan pribadi seseorang. Pergaulan dapat dijadikan lahan untuk membawa hidup lebih bermanfaat, namun pergaulan salah dalam pergaulan juga dapat dengan cepat membuat rusak. Semua tergantung pada langkah seseorang dalam menyikapi pergaulan.

Itulah menurut pendapat Anshori Fahmi di dalam bukunya, *Buruan Nikahin Gue*³⁴.

³³ Q.S. At-Taubah 122

³⁴ Anshori Fahmi, *Buruan Nikah Gue*, Pustaka Almarwardi, Jakarta: 2005

Adapun selebihnya pengendalian diri dapat di dalamkan pula dengan ;

1. Mengenal Diri Sendiri.

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ ﴿٦٩﴾

Artinya : Dan orang-orang yang berjihad untuk (mencari keridhaan) Kami, benar- benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan kami. dan Sesungguhnya Allah benar-benar beserta orang-orang yang berbuat baik³⁵

Mengenal diri sendiri disini bermakna bahwa sebagai manusia yang memiliki akal dan nafsu, maka manusia dihadapkan dua opsi. Ingin meraih derajat lebih tinggi daripada malaikat. Atau ingin meraih derajat lebih hina daripada binatang. Dan semua itu tergantung hal mempergunakan akal dan mengendalikan nafsu.

2. Berzikir Mengingat Allah.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya : (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram³⁶

Zikir artinya mengingat Allah. Seseorang yang mengingat Allah, maka Diapun akan mengingat kita, perasaan menjadi tenang dan damai, pikiran pun menjadi bersih dan jernih.

³⁵ QS. Al-Ankabut: 69

³⁶ Q.S. Ar-Ra'du 28

3. Berpuasa

يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ
لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.³⁷

Selain untuk melatih kesabaran, puasa juga sangat bermanfaat sebagai tameng dalam melawan dan mengendalikan nafsu syahwat.

4. Menjaga Pergaulan dengan Lawan Jenis.

وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَرِهِنَّ وَحَفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ
إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا ۖ وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ ۖ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا
لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ ءَابَائِهِنَّ أَوْ ءَابَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَائِهِنَّ أَوْ أَبْنَاؤِ
بُعُولَتِهِنَّ أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي أَخَوَاتِهِنَّ أَوْ نِسَائِهِنَّ أَوْ مَا
مَلَكَتْ أَيْمَانُهُنَّ أَوِ التَّابِعِينَ غَيْرِ أُولِي الْإِرْبَةِ مِنَ الرِّجَالِ أَوِ الطِّفْلِ الَّذِينَ
لَمْ يَظْهَرُوا عَلَىٰ عَوْرَاتِ النِّسَاءِ ۖ وَلَا يَضْرِبْنَ بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِن زِينَتِهِنَّ
وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهُ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿١٨٤﴾

³⁷ Q.S. Al-Baqarah 183

Artinya: Katakanlah kepada wanita yang beriman: "Hendaklah mereka menahan pandangannya, dan kemaluannya, dan janganlah mereka Menampakkan perhiasannya, kecuali yang (biasa) nampak dari padanya. dan hendaklah mereka menutupkan kain kudung kedadanya, dan janganlah Menampakkan perhiasannya kecuali kepada suami mereka, atau ayah mereka, atau ayah suami mereka, atau putera-putera mereka, atau putera-putera suami mereka, atau saudara-saudara laki-laki mereka, atau putera-putera saudara lelaki mereka, atau putera-putera saudara perempuan mereka, atau wanita-wanita Islam, atau budak- budak yang mereka miliki, atau pelayan-pelayan laki-laki yang tidak mempunyai keinginan (terhadap wanita) atau anak-anak yang belum mengerti tentang aurat wanita. dan janganlah mereka memukulkan kakinya agar diketahui perhiasan yang mereka sembunyikan. dan bertaubatlah kamu sekalian kepada Allah, Hai orang-orang yang beriman supaya kamu beruntung."³⁸

Setiap manusia yang normal, ada rasa ketertarikan terhadap lawan jenisnya. Dan itu sudah menjadi kodrat manusia dan menjaga pergaulan antar lawan jenis sangat penting.

5. Menghindari faktor-faktor pembangkit syahwat seperti musik percintaan, film, buku, gambar dan semacamnya yang tidak layak.

وَمِنَ النَّاسِ مَن يَشْتَرِي لَهْوَ الْحَدِيثِ لِيُضِلَّ عَن سَبِيلِ اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَيَتَّخِذَهَا هُزُوًا ۚ أُولَٰئِكَ هُم مُّعَذَّبُونَ ۚ

Artinya : dan di antara manusia (ada) orang yang mempergunakan Perkataan yang tidak berguna untuk menyesatkan (manusia) dari jalan Allah tanpa pengetahuan dan menjadikan jalan Allah itu olok-olokan. mereka itu akan memperoleh azab yang menghinakan.³⁹

6. Perbanyak kegiatan yang positif seperti olahraga, kegiatan sosial, taklim dan sebagainya.

³⁸ QS. An-Nuur: 31

³⁹ QS. Lukman: 9

7. Membaca Al-Qur'an.

Al-Qur'an adalah kalamullah yang di dalamnya merupakan obat bagi yang hatinya gersang. membaca Al-Qur'an menjadikan pikiran menjadi tenang, hati menjadi bersih. mendapat pahala dan lebih dekat kepada Allah Sang Pencipta.

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا



Artinya : dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian⁴⁰.

Dengan mengaplikasikan langkah-langkah ini menjadikan diri lebih berhati-hati agar lebih mengenal sesuatu yang benar dan salah. Sehingga terhindar dari perbuatan-perbuatan yang dilarang dalam agama.

⁴⁰ QS. Al-Isra': 82