26811 - Bagaimana Mengendalikan Rangsangan Seksual Dengan Berpuasa

Pertanyaan

Pertanyaanku berkaitan dengan puasa selain di bulan Ramadan yang barokah. Yakni berpuasa ketika seorang muslim ada keinginan untuk menikah akan tetapi belum mampu dilaksanakan sekarang. Yang saya tahu, dalam kondisi seperti itu, dia dinasehatkan untuk berpuasa. Apa hukum yang sebenarnya dalam masalah ini?

Jawaban Terperinci

Alhamdulillah.

Agama yang lurus ini datang untuk mengendalikan hawa nafsu agar seorang muslim yang diberikan kepribadian istimewa tidak tertawan oleh hawa nafsunya seperti hewan. Disyariatkan baginya syariat yang wajib dan sunnah agar dapat melindunginya dari dampak buruk yang timbul akibat menuruti hawa nafsu.

Di antara syariatnya adalah anjuran berpuasa bagi yang belum mampu menyalurkan kebutuhan biologisnya dengan cara yang wajar (halal) melalui pernikahan. Sebagaimana perkataan Abdullah bin Mas'ud radhiallahu 'anhu: "Kami bersama Nabi sallallahu 'alaihi wa sallam para pemuda yang tidak memiliki apa-apa. Kemudian beliau sallallahu 'alaihi wa sallam berkata kepada kami:

يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ مَنْ اسْتَطَاعَ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ فَإِنَّهُ أَغَضُّ لِلْبَصَرِ وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ وِجَاءٌ ((البخاري، رقم 5066، ومسلم، رقم 1400

"Wahai para pemuda! Barangsiapa yang sudah memiliki kemampuan (biologis maupun materi), maka menikahlah. Karena hal itu lebih dapat menahan pandangan dan menjaga kemaluan. Dan barangsiapa yang belum mampu (menikah), maka hendaklah dia berpuasa karena hal itu menjadi benteng baginya". HR. Bukhori, no. 5066. Muslim, no. 1400.

Maksudnya bahwa puasa meringankan dampak hawa nafsu bagi para pemuda.

Hukum ini meskipun dianjurkan bagi para pemuda, akan tetapi sesungguhnya sangat diperlukan (semua golongan) bersamaan dengan bertambahnya fitnah dan mudahnya berbagai macam sebab kemungkaran dan banyaknya godaan. Terutama bagi orang yang hidup di tengah masyarakat yang di dalamnya banyak terjadi tabarruj (wanita yang tampil bersolek di depan umum) dan dekadensi moral. Selayaknya ibadah ini dibiasakan agar iffah (kesucian diri) dan agama terjaga. Disamping berpuasa, hendaknya juga memohon pertolongan dengan berdoa kepada Allah Ta’ala agar agama dan kehormatannya dijaga. Semoga dimudahkan untuk menikah yang dapat menjaga kehormatannya. Meminta pertolongan dapat juga dilakukan dengan mengingat apa yang telah Allah sediakan di surga, berupa bidadari bagi orang yang istiqamah dalam syariat Allah Ta’ala, dan menjaga dirinya..