



Menjadi Lelaki dan Wanita Terhormat

Refleksi Motivatif dari Surah An-Nur dengan Dalil Qur'an & Hadits Shahih

“Tidak semua orang langsung baik. Tidak semua yang terlihat kuat... tidak pernah jatuh. Sebagian dari kita pernah salah, pernah jauh, pernah merasa tidak pantas untuk kembali.

Tapi kabar baiknya... Allah tidak mencari manusia yang sempurna, tapi yang mau kembali. Perhatikan fenomena di bawah ini.

“Aku Menutup, Tapi Dulu Aku Terbuka.” Dia sekarang dikenal sebagai wanita yang menjaga diri. Pakaiannya longgar, lisannya lembut, dan caranya membawa diri penuh ketenangan.

Tapi dulu... tidak seperti itu. Media sosial adalah dunianya: foto demi foto untuk validasi, story demi story untuk perhatian, chat demi chat tanpa batas.

Sampai suatu malam, ia membaca ayat: “...dan janganlah mereka menampakkan perhiasannya...” (QS. An-Nur: 31)

Ia berhenti. Bukan karena dipaksa. Tapi karena merasa... Allah sedang berbicara langsung kepadanya.

Perubahannya tidak instan. Ia mulai menghapus foto lama, mengurangi tampilan berlebihan, menjaga interaksi, dan yang paling berat... melepaskan “rasa ingin dilihat.”

Hari ini, ia berkata: “Dulu aku takut tidak diperhatikan manusia... sekarang aku takut tidak dilihat oleh Allah.”

Tidak semua orang yang terlihat “baik” itu benar-benar terhormat. Dan tidak semua yang sederhana itu rendah di mata Allah. Kehormatan sejati bukan soal dilihat manusia, tapi soal bagaimana kita menjaga diri saat tidak ada yang melihat.

Di sinilah Surah An-Nur hadir. Ia bukan sekadar aturan, tapi cahaya yang menuntun manusia agar hidup dengan martabat.

Menundukkan Pandangan: Awal dari Kemuliaan

Allah berfirman: “Katakanlah kepada laki-laki yang beriman agar mereka menahan pandangannya dan menjaga kemaluannya...” (QS. An-Nur: 30)

“Dan katakanlah kepada perempuan yang beriman agar mereka menahan pandangannya...” (QS. An-Nur: 31)

Perhatikan, perintah ini dimulai dari laki-laki. Ini adalah pesan kuat. Kehormatan bukan hanya tanggung jawab perempuan. Laki-laki adalah penjaga pertama moralitas dirinya.

Rasulullah ﷺ juga bersabda:

“Pandangan itu adalah panah beracun dari panah-panah iblis.” (HR. Al-Hakim, dinilai shahih oleh sebagian ulama)

Maknanya: Satu pandangan bisa menjadi awal dari kerusakan hati. Dan satu pandangan yang ditahan... bisa menjadi awal kemuliaan.

Menjaga Diri (Iffah): Tanda Orang yang Dimuliakan Allah

Allah berfirman: “...dan janganlah kamu mendekati zina; sesungguhnya zina itu adalah perbuatan keji dan jalan yang buruk.” (QS. Al-Isra’: 32)

” Perhatikan: bukan hanya “jangan berzina”, tapi jangan men-

dekati. Artinya: chat yang berlebihan, godaan kecil, dan interaksi tanpa batas. Semua itu adalah pintu-pintu kecil menuju kehancuran besar.

Rasulullah ﷺ bersabda:

“Barangsiapa menjamin untukku apa yang ada di antara dua rahangnya (lisan) dan dua kakinya (kemaluan), maka aku jamin baginya surga.” (HR. Bukhari)

Pesan motivasinya: menjaga diri itu berat, tapi balasannya... surga.

Menjaga Penampilan dan Batas: Bukan Pembatasan, Tapi Perlindungan

Allah berfirman: “...dan janganlah mereka menampakkan perhiasannya kecuali yang (biasa) tampak darinya...” (QS. An-Nur: 31)

Ini bukan sekadar aturan pakaian. Ini adalah cara Allah menjaga kehormatan perempuan, ketenangan masyarakat, dan kebersihan hati manusia

Dan Rasulullah ﷺ mengingatkan:

“Dua golongan penghuni neraka yang belum pernah aku lihat...”

“...wanita-wanita yang berpakaian tetapi telanjang...” (HR. Muslim)

Maknanya: berpakaian bukan hanya soal menutup tubuh, tapi juga menjaga nilai diri.

Menjaga Kehormatan di Era Media Sosial

Ujian Modern yang Tidak Terlihat, Tapi Nyata. Dunia di Genggaman, Iman di Ujung Ujian

Dulu, menjaga kehormatan mungkin cukup dengan menjaga diri di lingkungan sekitar.

Namun hari ini, dunia ada di dalam genggaman. Satu scroll bisa membuka pintu: gambar yang tidak pantas, percakapan yang melampaui batas, dan gaya hidup yang menggoda hati

Media sosial bukan sekadar alat. Ia adalah ujian yang aktif, hidup, dan terus memancing. Pertanyaannya bukan lagi: “Apa yang kamu lakukan di

luar?” Tapi: “Apa yang kamu lakukan saat sendirian dengan layar?”

Pandangan Digital: Mata Tetap Terjaga, Hati Bisa Terluka

Allah berfirman: “Sesungguhnya pendengaran, penglihatan, dan hati, semuanya itu akan diminta pertanggungjawabannya.” (QS. Al-Isra’: 36)

Di era digital, “pandangan” tidak lagi hanya di dunia nyata. Video singkat, foto yang muncul tiba-tiba, dan konten viral yang tidak terfilter. Semua itu masuk ke hati... tanpa izin.

Rasulullah ﷺ bersabda:

“Sesungguhnya Allah telah menetapkan bagian zina bagi anak Adam...”

“...zina mata adalah dengan melihat...” (HR. Bukhari & Muslim)

Refleksi: Apa yang kita lihat setiap hari, perlahan membentuk siapa kita. Feed kamu hari ini... adalah cerminan masa depan hatimu.

Interaksi Tanpa Batas: Chat yang Tampak Ringan, Tapi Berbahaya

Media sosial membuka ruang komunikasi tanpa batas: DM (direct message), komentar, dan chat pribadi.

Yang awalnya: “Cuma tanya” bisa berubah menjadi: “Cuma dekat” dan akhirnya: “Cuma khilaf”

Allah mengingatkan: “...maka janganlah kamu tunduk (melembutkan suara) dalam berbicara sehingga bangkit nafsu orang yang ada penyakit dalam hatinya...” (QS. Al-Ahzab: 32)

Maknanya: Islam tidak hanya menjaga tindakan, tapi juga nuansa komunikasi.

Rasulullah ﷺ juga bersabda:

“Tidaklah seorang laki-laki berdua-duaan dengan wanita kecuali yang ketiganya adalah setan.” (HR. Tirmidzi, shahih)

Di zaman sekarang, “berdua-duaan” bisa terjadi... di ruang chat.

Eksistensi vs Kehormatan: Antara Ingin Dilihat dan Dijaga

Media sosial mendorong satu hal: “Tunjukkan dirimu.” Namun Islam mengajarkan: “Jaga dirimu.”

Allah berfirman:

“...dan janganlah kamu berhias dan bertingkah laku seperti orang-orang Jahiliyah dahulu...”

(QS. Al-Ahzab: 33)

Masalahnya bukan pada tampil, tapi pada niat dan batasnya: Apakah untuk manfaat... atau sekadar validasi? Apakah menjaga kehormatan... atau justru mengundang perhatian?

Rasulullah ﷺ bersabda:

“Barangsiapa mencari ridha manusia dengan kemurkaan Allah, maka Allah akan murka kepadanya...” (HR. Ibnu Hibban, shahih)

Refleksi: Tidak semua yang viral itu bernilai. Dan tidak semua yang sepi itu sia-sia.

Overexposure: Saat Privasi Hilang, Kehormatan Terancam

Banyak orang hari ini tanpa sadar: membagikan kehidupan pribadi, mengumbar masalah rumah tangga, dan menampilkan hal-hal yang seharusnya dijaga. Padahal Allah telah mengajarkan adab menjaga privasi dalam Surah An-Nur.

Rasulullah ﷺ bersabda:

“Sesungguhnya termasuk keburukan manusia yang paling buruk kedudukannya di sisi Allah pada hari kiamat adalah seseorang yang membuka rahasia pasangannya.” (HR. Muslim)

Maknanya: Tidak semua hal harus dibagikan. Ada kehormatan yang justru terjaga... karena tidak terlihat.

Solusi Praktis: Menjadi Terhormat di Dunia Digital

Menjaga kehormatan di era ini memang tidak mudah. Tapi bukan mustahil. Mulailah dari lang-

kah sederhana: Kurasi Lingkungan Digital (Unfollow akun yang merusak hati, follow yang mengingatkan pada Allah, Batasi Interaksi (Jaga adab dalam chat, hindari kedekatan yang tidak perlu, Tahan Diri Sebelum Posting (Tanya sebelum upload: “Ini mendekatkan ke Allah... atau menjauhkan?”), Bangun Kesadaran Ihsan. Rasulullah ﷺ bersabda:

“Ihsan adalah engkau beribadah kepada Allah seakan-akan engkau melihat-Nya...”

(HR. Muslim)

Kalau kita sadar Allah melihat... kita tidak akan sembarangan saat online.

Sepi dari Manusia, Tapi Dekat dengan Allah

Di dunia yang ramai dengan pencitraan, menjadi terhormat sering terasa sepi. Tapi ingat... Tidak semua yang dijaga itu terlihat. Tapi semua yang dijaga... bernilai di sisi Allah. Menjadi lelaki dan wanita terhormat di era media sosial bukan tentang menghilang dari dunia, tapi tentang hadir dengan prinsip.

Cara Praktis Menjaga Kehormatan di Zaman Modern

Langkah Nyata untuk Tetap Bersih di Dunia yang Penuh Godaan. Niat Baik Saja Tidak Cukup. Banyak orang ingin jadi baik. Banyak yang ingin menjaga diri. Tapi kenapa masih jatuh di kesalahan yang sama? Karena: Niat tanpa sistem akan kalah oleh kebiasaan. Islam tidak hanya mengajarkan apa yang benar, tapi juga bagaimana cara menjaganya.

Bangun Kesadaran: Kamu Selalu Dilihat Allah

Langkah pertama bukan tindakan... tapi kesadaran. Allah berfirman:

“Dia mengetahui (pandangan) mata yang khianat dan apa yang disembunyikan dalam hati.”

(QS. Ghafir: 19)

Ini ayat yang sangat dalam. Bahkan saat: kamu melihat diam-diam, kamu scroll tanpa diketahui

siapa pun, dan kamu menyembunyikan sesuatu di hati. Allah tetap tahu.

Rasulullah ﷺ bersabda: “Bertakwalah kepada Allah di mana pun kamu berada...”

(HR. Tirmidzi, hasan shahih)

Latihan sederhana:

Setiap kali pegang HP, tanamkan dalam hati: “Allah melihatku sekarang.”

Desain Lingkungan: Jangan Lawan Godaan, Jauhi Sumbernya

Salah satu kesalahan terbesar adalah: “Saya kuat kok...” Padahal, bahkan orang shalih pun menjaga diri dari lingkungan buruk. Allah berfirman: “...dan janganlah kamu mendekati zina...”

(QS. Al-Isra’: 32)

Bukan hanya menjauhi, tapi tidak mendekati. Praktiknya di era digital: unfollow akun yang memicu syahwat, hapus aplikasi yang sering jadi pintu maksiat, dan gunakan filter atau pembatas screen time. Kamu tidak harus kuat. Kamu cukup cerdas untuk menjauh.

Gunakan Teknik “Delay”: Menang Lawan Nafsu dalam 60 Detik

Godaan itu kuat... tapi seringnya singkat. Saat muncul dorongan: mau lihat yang tidak pantas, mau chat yang tidak perlu, mau posting demi validasi. Jangan langsung dituruti. Tunda 60 detik.

Rasulullah ﷺ bersabda: “Orang kuat bukanlah yang menang dalam bergulat, tapi yang mampu menahan dirinya saat marah.” (HR. Bukhari & Muslim)

Ini berlaku untuk semua dorongan nafsu. Teknik praktis: tarik napas, alihkan perhatian, dan ingat konsekuensinya. Banyak dosa terjadi... karena

keputusan 5 detik. Dan bisa dicegah... dengan jeda 60 detik.

Punya Rutinitas Pengganti: Isi Waktu dengan yang Halal

Masalahnya bukan hanya godaan. Masalahnya adalah kekosongan. Kalau kamu kosong, kamu akan diisi... oleh hal yang salah. Rasulullah ﷺ bersabda: “Dua nikmat yang banyak manusia tertipu: waktu luang dan kesehatan.” (HR. Bukhari)

Solusi: Ganti kebiasaan buruk dengan yang lebih baik: dengar kajian saat scrolling, baca Qur’an beberapa ayat setiap hari, dan isi waktu dengan skill produktif.

Kamu tidak bisa menghilangkan kebiasaan. Kamu hanya bisa menggantinya.

Bangun “Rem Darurat”: Taubat Cepat Saat Jatuh
Realitanya: Kamu mungkin tetap jatuh. Tapi yang membedakan orang terhormat adalah: Seberapa cepat dia bangkit.

Allah berfirman: “Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bertaubat...”

(QS. Al-Baqarah: 222)

Rasulullah ﷺ bersabda: “Setiap anak Adam pasti berbuat salah, dan sebaik-baik yang bersalah adalah yang bertaubat.”

(HR. Tirmidzi, hasan)

Langkah saat jatuh: jangan menunda taubat, hentikan kesalahan saat itu juga, dan ganti dengan amal baik (shalat, dzikir). Jangan biarkan satu dosa berubah jadi kebiasaan. *(Bersambung ...)*

Wallahu a'lam bish shawab.

Silakan klik QR untuk edisi lengkapnya



Buletin Keluarga al-Madra, terbit setiap 1 kali sebulan. Penerbit: Lembaga Kajian Binaul Ummah. Alamat: RT 14 RW 7, Kendil Jatimulyo Jati-puro Kab. Karanganyar 57784. Marketing: Sidiq. Email: binaulummahis-lamiyah@gmail.com