



## Menjadi Lelaki dan Wanita Terhormat (2)

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

“Seorang laki-laki, aktif, religius, dan terlihat menjaga diri. Ia sering berkata: “Saya aman kok.”

Sampai suatu hari...

ia mulai “cuma lihat sedikit.”

Dari:

- video singkat
- berlanjut ke kebiasaan
- lalu menjadi kecanduan tersembunyi

Tidak ada yang tahu.

Tapi hatinya... gelap. Sampai ia teringat firman Allah:

“Dia mengetahui (pandangan) mata yang khianat...” (QS. Ghafir: 19)

Ia menangis. Bukan karena ketahuan manusia. Tapi karena sadar... ia tidak bisa bersembunyi dari Allah.

Perjalanannya tidak mudah:

- Berkali-kali jatuh
- Berkali-kali bangkit
- Berkali-kali merasa gagal

Tapi ia pegang satu hadits:

“Setiap anak Adam pasti berbuat salah, dan sebaik-baik yang bersalah adalah yang bertaubat.” (HR. Tirmidzi)

Hari ini, ia tidak lagi berkata:

“Saya kuat.” Tapi:

“Saya dijaga... karena saya terus kembali.”

Perhatikan pula kisah di bawah ini :

### “Hampir Terjebak, Tapi Allah Selamatkan”

Awalnya hanya chat biasa.

Lalu jadi nyaman.

Lalu jadi ketergantungan.

Tidak ada yang “salah” secara kasat mata.

Tapi hati mereka... mulai terikat.

Padahal keduanya bukan mahram.

Suatu hari, salah satu dari mereka membaca hadits:

“Tidaklah seorang laki-laki berdua-duaan dengan wanita kecuali yang ketiganya adalah setan.”

(HR. Tirmidzi)

Ia terdiam lama.

Dan akhirnya mengirim pesan:

“Maaf... sepertinya kita harus berhenti sebelum Allah yang menghentikan kita dengan cara yang menyakitkan.”

Tidak mudah.

Menyakitkan.

Sepi.

Tapi hari itu... mereka memilih kehormatan daripada perasaan.

### Refleksi

Semua Orang Punya Masa Lalu, Tapi Tidak Semua Punya Masa Depan

Dari semua kisah ini, kita belajar:

- Kehormatan bukan milik orang yang tidak pernah salah

• Tapi milik orang yang berani berhenti dan kembali

Allah berfirman:

﴿ قُلْ يٰعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ

لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ

جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ ٥٣ (الزمر/٣٩:٥٣)

“Katakanlah: Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah berputus asa dari rahmat Allah...”

(QS. Az-Zumar: 53)

Ayat ini bukan untuk orang sempurna. Ini untuk kamu... yang pernah merasa gagal.

## Checklist & Sistem Harian Menjadi Pribadi Terhormat - Dari Niat Baik Menjadi Kebiasaan Nyata

**Pembuka:** Perubahan Tidak Terjadi Sekali, Tapi Setiap Hari

Banyak orang tersentuh... tapi tidak berubah.

Bukan karena tidak ingin, tapi karena tidak punya sistem.

Padahal dalam Islam, amalan kecil yang rutin lebih dicintai daripada yang besar tapi jarang.

Rasulullah ﷺ bersabda:

“Amalan yang paling dicintai Allah adalah yang paling konsisten, meskipun sedikit.”

(HR. Bukhari & Muslim)

Artinya:

👉 Kunci kehormatan bukan pada “sekali kuat”,

👉 tapi pada konsisten setiap hari.

**1. Rutinitas Pagi:** Memulai Hari dengan Kesadaran

Pagi hari adalah fondasi. Jika pagi sudah benar, biasanya hari akan lebih terjaga.

Allah berfirman:

“Dirikanlah shalat, sesungguhnya shalat itu mencegah dari perbuatan keji dan mungkar...”

(QS. Al-Ankabut: 45)

Rutinitas sederhana:

- Bangun lebih awal (usahakan Subuh tepat waktu)

- Shalat Subuh dengan khusyuk

- Baca Al-Qur’an meski hanya 5–10 ayat

- Niatkan dalam hati:

“Hari ini aku ingin menjaga kehormatanku.”

👉 Jangan remehkan awal hari.

👉 Banyak kehancuran dimulai dari pagi yang lalai.

**2. Sistem Siang:** Menghadapi Dunia dengan Kontrol Diri

Siang hari adalah waktu paling rawan:

- Interaksi sosial

- Aktivitas digital

- Godaan muncul tiba-tiba

Rasulullah ﷺ bersabda:

“Bertakwalah kepada Allah di mana pun kamu berada...”

(HR. Tirmidzi)

Sistem praktis:

- ◆ Aturan 3 Detik (Sebelum Melihat)

Saat melihat sesuatu:

- Tahan 3 detik

- Putuskan: lanjut atau tinggalkan

- ◆ Aturan 1 Chat Perlu

- Hindari chat yang tidak penting

- Jaga batas komunikasi

- ◆ Filter Konten Harian

- Hanya konsumsi yang bermanfaat

- Tinggalkan yang merusak hati

👉 Kamu tidak harus sempurna.

👉 Tapi kamu harus sadar.

### 3. Rutinitas Sore: Evaluasi Diri Sebelum Terlambat

Orang yang ingin berubah harus mau mengevaluasi diri.

Umar bin Khattab berkata:

“Hisablah dirimu sebelum kamu dihisab.”

Rutinitas sore:

- Luangkan 5 menit untuk refleksi
- Tanyakan pada diri:
  - Apa yang aku jaga hari ini?
  - Di mana aku hampir jatuh?
  - Apa yang harus aku perbaiki besok?

👉 Tanpa evaluasi, kita akan mengulang kesalahan yang sama.

### 4. Rutinitas Malam: Membersihkan Hati Sebelum Tidur

Malam adalah waktu paling jujur.

Tidak ada pencitraan.

Tidak ada yang melihat.

Hanya kamu... dan Allah.

Allah berfirman:

“Dan pada sebagian malam, lakukanlah shalat tahajud...”

(QS. Al-Isra': 79)

Rutinitas malam:

- Istighfar minimal 10–100 kali
- Taubat dari kesalahan hari ini
- Jika mampu, shalat malam meski 2 rakaat

Rasulullah ﷺ bersabda:

“Allah membentangkan tangan-Nya di malam hari untuk menerima taubat...”

(HR. Muslim)

👉 Tidak peduli seberapa buruk harimu...

👉 Kamu selalu punya kesempatan memperbaikinya di malam hari.

### Sistem 7 Hari: Reset Kehormatan Diri

Untuk benar-benar berubah, coba sistem ini:

*Hari 1–2: Awareness (Kesadaran)*

- Fokus menahan pandangan
- Kurangi konsumsi konten negatif

*Hari 3–4: Control (Kontrol)*

- Batasi interaksi yang tidak perlu
- Mulai disiplin dalam rutinitas

*Hari 5–6: Replace (Mengganti)*

- Ganti kebiasaan buruk dengan baik
- Isi waktu dengan hal produktif

*Hari 7: Reflection (Evaluasi Total)*

- Tulis perubahan yang dirasakan
- Tentukan perbaikan ke depan

👉 Ini bukan akhir.

👉 Ini adalah restart hidupmu.

### Penutup: Kehormatan Itu Dibangun, Bukan Ditunggu

Menjadi lelaki dan wanita terhormat bukan tentang:

- Siapa kamu dulu
- Seberapa sering kamu jatuh

Tapi tentang:

Seberapa serius kamu menjaga dirimu hari ini.

Rasulullah ﷺ bersabda:

“Sesungguhnya dunia itu manis dan hijau...”

(HR. Muslim)

Artinya:

Dunia itu menggoda.

Tapi bukan berarti kita harus terjatuh di dalam-

nya.

Pada akhirnya, menjadi lelaki dan wanita terhormat bukanlah tentang siapa yang paling sempurna, tetapi tentang siapa yang paling jujur dalam menjaga dirinya di hadapan Allah. Dunia sering kali hanya melihat hasil, bukan proses. Ia menilai dari apa yang tampak, bukan dari apa yang tersembunyi. Padahal, justru di ruang-ruang sunyi—saat tidak ada yang melihat, tidak ada yang memuji, dan tidak ada yang memberi penilaian—di situlah kehormatan sejati sedang dibangun, perlahan namun pasti.

Kehormatan bukan sesuatu yang instan. Ia tidak lahir dari satu keputusan besar, tetapi dari keputusan-keputusan kecil yang terus diulang setiap hari. Dari pandangan yang ditundukkan saat goa-an datang, dari kata-kata yang ditahan ketika emosi memuncak, dari langkah yang dihentikan sebelum mendekati hal yang dilarang. Semua itu mungkin terlihat sederhana di mata manusia, namun di sisi Allah, itulah bukti nyata bahwa hati ini masih hidup dan berjuang.

Dalam perjalanan ini, sangat mungkin kita jatuh. Kita tergelincir, kita lemah, bahkan mungkin merasa tidak layak untuk kembali. Ada rasa bersalah yang menekan, ada penyesalan yang menghantui, dan terkadang muncul bisikan yang membuat kita merasa bahwa semuanya sudah terlambat. Namun, di sinilah kita perlu memahami satu hal penting: rahmat Allah jauh lebih besar daripada dosa kita. Allah tidak menunggu kita menjadi sempurna untuk menerima kita kembali. Justru setiap langkah kecil menuju-Nya, sekecil apa pun itu, adalah sesuatu yang sangat berarti di sisi-Nya.

Menjadi terhormat bukan berarti menjauh dari dunia. Kita tetap hidup di dalamnya—bekerja, berinteraksi, berkarya, dan berperan di tengah masyarakat. Namun bedanya, kita hidup dengan kesadaran. Kita tidak lagi sekadar mengikuti arus, tetapi mulai memilih dengan penuh tanggung jawab. Kita menjaga apa yang kita lihat, apa yang kita dengar, dan apa yang kita lakukan. Kita hadir di dunia, tetapi tidak kehilangan arah menuju akhirat. Kita terlibat, tetapi tetap memiliki batas yang jelas.

Mulailah dari hal kecil. Jangan menunggu sempurna untuk berubah. Jaga satu pandangan, perbaiki satu kebiasaan, luruskan satu niat. Karena perubahan besar tidak datang secara tiba-tiba, melainkan tumbuh dari langkah-langkah kecil yang dijaga dengan konsistensi. Jangan remehkan langkah kecil itu, karena bisa jadi di situlah Allah melihat kesungguhan kita.

Bisa jadi, apa yang hari ini kamu perjuangkan dalam diam—yang tidak dilihat manusia, yang tidak dipuji siapa pun—justru itulah yang paling bernilai di sisi Allah. Dan pada waktunya, Allah akan menggantinya dengan kemuliaan yang tidak hanya terasa di dunia, tetapi juga kekal di akhirat.

Karena sejatinya, kehormatan bukan tentang dikenal manusia, tetapi tentang dikenal oleh Allah sebagai hamba yang menjaga dirinya, bahkan saat tidak ada siapa pun yang melihat. Dan dari situlah, jalan pulang menuju-Nya akan selalu terbuka.

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**