

Marhalah	Muayyid
Majal	Aqidah dan akhlak
'Unwan	Menundukkan Pandangan
Wasail	
Uslub	
'Adadus sa'ah	1 kali pertemuan
Hadaf marhalah	Mengamalkan akhlak Islam
Mu'asysyirat	Menjaga kesucian diri dalam perilaku sehari-hari

MENUNDUKKAN PANDANGAN

PENDAHULUAN

Menundukkan pandangan (ghadhul bashar) merupakan salah satu akhlak mulia yang sangat ditekankan dalam Islam. Al-Qur'an bahkan mendahulukan perintah menjaga pandangan sebelum menjaga kemaluan, karena pandangan sering menjadi pintu masuk syahwat dan berbagai penyimpangan.

Di era teknologi dan media sosial yang memudahkan akses terhadap berbagai konten visual, menjaga pandangan menjadi tantangan yang semakin besar sekaligus semakin penting. Oleh karena itu, setiap Muslim dituntut membiasakan ghadhul bashar sebagai bentuk ketaatan kepada Allah, penjagaan kesucian hati, dan upaya membangun kehidupan yang bersih dan bermartabat.

PEMBAHASAN

Makna Menundukkan Pandangan (*Ghadhul Bashar*)

Menjaga pandangan, atau dalam istilah syariat disebut Ghadhul Bashar (عَضُّ الْبَصَرِ), bukanlah berarti memejamkan mata dan tidak melihat sama sekali. Sebaliknya, maknanya adalah menahan pandangan dari hal-hal yang diharamkan oleh syariat,

khususnya dari melihat lawan jenis yang bukan mahram dengan syahwat, atau melihat aurat yang terlarang.

Ibnu Katsir *rahimahullah* menjelaskan terkait ayat tentang menahan pandangan, bahwa pandangan harus ditahan, kecuali pandangan terhadap hal-hal yang diperbolehkan untuk dipandang. Ini menunjukkan bahwa menjaga pandangan adalah langkah awal dan sarana terpenting untuk memelihara kehormatan diri.

Hukum Melihat kepada Sesuatu yang Tidak Halal

Hukum asal melihat kepada sesuatu yang tidak halal, terutama aurat dan lawan jenis yang bukan mahram dengan syahwat, adalah haram. Perintah ini ditegaskan secara eksplisit oleh Allah SWT dalam Al-Qur'an, yang menunjukkan betapa pentingnya menjaga pandangan sebagai benteng awal dari perbuatan maksiat yang lebih besar.

Allah SWT berfirman:

قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ۚ ذَٰلِكَ أَزْكَىٰ لَهُمْ ۖ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ

"Katakanlah kepada laki-laki yang beriman, hendaklah mereka menahan pandangannya, dan memelihara kemaluannya; yang demikian itu adalah lebih suci bagi mereka, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang mereka perbuat."
(QS. An-Nur: 30)

Ayat ini secara jelas mendahulukan perintah menahan pandangan sebelum perintah memelihara kemaluan, mengisyaratkan bahwa pandangan adalah pintu gerbang menuju perbuatan maksiat yang berkaitan dengan kemaluan. Ini adalah bentuk Hifzhul Bashar (memelihara penglihatan) sebagai wujud ketaatan.

Rasulullah SAW bersabda kepada Ali bin Abi Thalib ra.:

يَا عَلِيُّ، لَا تُتَبِعِ النَّظْرَةَ النَّظْرَةَ، فَإِنَّ لَكَ الْأُولَى، وَلَيْسَتْ لَكَ الْآخِرَةُ.

"Wahai Ali, janganlah engkau ikuti pandangan (pertama) dengan pandangan (berikutnya)! Sesungguhnya (yang boleh) untukmu hanyalah pandangan yang pertama (yang tidak disengaja), sedangkan pandangan selanjutnya tidak halal untukmu." (HR. Abu Daud dan Tirmidzi)

Hadits ini menegaskan bahwa pandangan yang tidak sengaja (pandangan pertama) dimaafkan, tetapi mengikuti pandangan tersebut dengan pandangan kedua yang disengaja dan berulang adalah dilarang, karena ini sudah masuk dalam kategori memandangi yang berlebihan atau tidak perlu.

Makna dan Hukum Pandangan yang Berlebihan atau Tidak Perlu

Makna pandangan yang berlebihan atau tidak perlu adalah pandangan yang disengaja, diulang-ulang, atau dilekatkan pada sesuatu yang diharamkan, setelah pandangan pertama yang tidak disengaja. Ini mencakup mengamati secara detail keelokan lawan jenis yang bukan mahram atau aurat.

Hukum pandangan yang berlebihan atau tidak perlu adalah haram, karena ini merupakan pelanggaran terhadap perintah Ghadhul Bashar. Pandangan ini disebut oleh Rasulullah SAW sebagai "panah beracun dari panah-panah Iblis."

Imam Ibnul Qayyim *r.h.* menjelaskan bahwa semua peristiwa besar (maksiat) bermula dari pandangan. Pandangan adalah asal dari sebagian besar musibah yang menimpa manusia. Ibarat kobaran api yang besar, mayoritasnya berasal dari percikan api yang kecil.

Dampak Tidak Menjaga Pandangan bagi Individu dan Masyarakat

Tidak menjaga pandangan (*Ithlaqul Bashar*) membawa dampak negatif yang besar, baik bagi individu maupun masyarakat:

1. Bagi Individu

- a. **Awal Zina:** Pandangan adalah 'zina mata' dan pemicu utama zina hati, yang selanjutnya dapat menjerumuskan pada zina fisik. Rasulullah SAW bersabda:

إِنَّ اللَّهَ كَتَبَ عَلَى ابْنِ آدَمَ حَظَّهُ مِنَ الزَّيْنَةِ، أَدْرَكَ ذَلِكَ لَا مَحَالَةَ، فَرِنَا الْعَيْنِ النَّظْرُ،

"Sesungguhnya Allah telah menetapkan bagian untuk setiap anak Adam dari zina. Ia pasti mendapatkannya. Zina mata adalah pandangan (yang diharamkan)." (HR. Muslim)

- b. **Kekerasan Hati dan Menghilangkan Manisnya Iman:** Pandangan yang haram mengeraskan hati, menghilangkan cahaya keimanan dan mengurangi konsentrasi dalam ibadah.
- c. **Kegelisahan dan Ketergantungan:** Pandangan liar menimbulkan khayalan, yang pada akhirnya mengikat hati pada syahwat yang sulit dipenuhi, menyebabkan kegelisahan, kekecewaan dan bahkan kecanduan konten negatif.

2. Bagi Masyarakat

- a. **Merajalelanya Fitnah:** Ketika individu tidak menjaga pandangan, lalu aurat dan syahwat menjadi tontonan, hal itu akan memicu fitnah (ujian atau bencana) dan mengaburkan batas-batas kesopanan.
- b. **Kerusakan Rumah Tangga:** Pandangan kepada yang haram dapat merusak keharmonisan rumah tangga karena memicu perselingkuhan hati dan ketidakpuasan terhadap pasangan halal.
- c. **Tersebarnya Perzinaan:** Secara kolektif, pandangan yang tidak terjaga adalah pemicu utama tersebarinya perzinaan dan tindak amoralitas di tengah masyarakat.

Cara-Cara Menundukkan Pandangan

Menundukkan pandangan adalah ibadah yang memerlukan mujahadah (kesungguhan) dan kesabaran. Berikut adalah cara-cara aplikatif:

1. **Meningkatkan Kesadaran *Muraqabah* (Pengawasan Allah):** Selalu ingat bahwa Allah SWT *Maha Mengetahui* pandangan mata yang khianat dan apa yang disembunyikan oleh hati.

يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ

"Dia mengetahui (pandangan) mata yang khianat dan apa yang disembunyikan oleh hati." (QS. Ghafir: 19)

2. **Segera Berpaling (Ghadhul Bashar):** Jika pandangan tidak sengaja jatuh pada yang haram, segera alihkan pandangan. Jangan biarkan pandangan pertama diikuti oleh pandangan kedua.
3. **Memperbanyak Puasa:** Bagi yang belum mampu menikah, puasa adalah benteng yang sangat efektif untuk melemahkan syahwat dan menjaga pandangan.

يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ، مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصَرِ، وَأَخْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ، فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ.

"Wahai para pemuda, barangsiapa di antara kalian yang mampu menikah, maka menikahlah. Karena menikah itu lebih dapat menahan pandangan dan lebih memelihara kemaluan. Dan barangsiapa yang belum mampu, maka berpuasalah, karena puasa itu adalah benteng baginya." (HR. Bukhari dan Muslim)

4. **Menghindari Tempat-Tempat Fitnah dan Lingkungan Buruk:** Jauhi tempat-tempat atau majelis yang di dalamnya terdapat hal-hal yang dapat memicu syahwat atau pandangan liar, termasuk dalam penggunaan media sosial dan internet.
5. **Menikah:** Cara paling sempurna dan disyariatkan untuk menjaga pandangan dan kemaluan adalah menikah bagi yang telah mampu.

Contoh Aplikatif dalam Kehidupan Sehari-hari

Situasi	Akhlak Tercela (Tidak Menjaga Pandangan)	Akhlak Mulia (Menjaga Pandangan)
Di Jalan Raya atau Tempat Umum	Menoleh berulang kali untuk mengamati lawan jenis yang berpenampilan menarik.	Cukupkan pandangan seperlunya untuk navigasi, lalu segera menundukkan

		pandangan atau fokus pada yang halal.
Menggunakan Media Sosial atau Internet	Sengaja mencari, melihat, atau berlama-lama pada konten (foto atau video) yang mengekspos aurat atau mengandung unsur syahwat.	Blokir, <i>mute</i> , atau segera <i>scroll</i> (berpindah) dari konten yang diharamkan, dan batasi waktu berselancar di media sosial.
Interaksi Kerja atau Kuliah	Melirik atau menatap lawan bicara (bukan mahram) secara intens, mengamati detail wajah atau tubuh saat berbicara.	Menatap seperlunya ke arah wajah (bukan mata atau bagian tubuh lain), atau menundukkan sedikit pandangan saat berinteraksi.

Dengan konsisten menerapkan Ghadhul Bashar dalam setiap aspek kehidupan, seorang Muslim telah menempuh jalur kesucian yang sangat utama (*dzalika azkaa lahum*), yang insya Allah akan berbuah ketenangan hati dan kemuliaan akhlak.

PENUTUP

Menundukkan pandangan merupakan bentuk ketakwaan dan penjagaan hati dari dosa. Dengan menjaga pandangan, seorang Muslim melindungi iman, kehormatan, dan akhlaknya dari berbagai kerusakan.

Sebaliknya, pandangan yang tidak terkendali dapat menjadi pintu masuk syahwat dan maksiat. Karena itu, ghadhul bashar merupakan bagian dari upaya syariat dalam menjaga agama dan kehormatan manusia.

Dengan menghadirkan rasa diawasi Allah, menjauhi fitnah, dan memperbanyak ibadah, seorang mukmin akan lebih mudah meraih kesucian hati sebagaimana firman Allah ﴿ذَٰلِكَ أَزْكَىٰ لَهُمْ﴾ “Yang demikian itu lebih suci bagi mereka.”