

# Akhirnya Saya berhasil Mematikan Rokok

(Pengalaman Nyata Keberhasilan Dalam Melepaskan Jeratan Rokok)

Buah Pena  
Ahmad Salim Ba Dulan

Penerjemah  
Muh Saefuddin M. Basri  
Editor  
Muh .mu'inuddin. M. Basri

## **Pembukaan**

Segala puji bagi Allah. Kita mohon pertolongan dan ampunan kepadanya. Dan kita berlindung kepada Allah dari kejahatan diri kita dan dari keburukan amal kita. Barangsiapa yang diberi petunjuk oleh Allah maka tidak ada yang bisa menyesatkannya. Dan barangsiapa yang Dia sesatkan maka tidak ada yang bisa menunjukinya. Saya bersaksi tidak ada Ilah yang berhak disembah melainkan Allah dan Muhammad hamba dan utusan-Nya. Semoga Allah melimpahkan sholawat dan salam yang banyak kepadanya.

Adapun setelah itu:

Ikhwah fillah, ini adalah percobaanku meninggalkan rokok yang telah Allah tunjukkan kepadaku. Bagi-Nyalah segala pujian dan sanjungan sesuai yang layak untuk-Nya atas banyak kebaikan yang Dia tunjukkan saya kepadanya. Dia telah menjadikan saya menang atas ujian yang mana Dia selamatkan saya darinya setelah melalui pertarungan pahit yang berlangsung kurang lebih dua puluh tahun yang saya arungi dalam merusakkan kesehatanku, menghancurkan diriku dan hartaku, menyakitkan keluargaku, rumah tanggaku, orang-orang yang saya cintai, dengan memohon kepada Allah kiranya tidak menguji salah seorang kaum muslimin dengannya. Serta semoga Dia selamatkan orang yang teruji dengannya secepat mungkin. Sesungguhnya Dia Maha Dekat lagi Mengabulkan doa.

Saudaraku yang sedang teruji dengan rokok;

Saya tahu betul bahwa anda akan mengatakan bahwa anda telah berupaya berkali-kali untuk meninggalkannya namun tak berhasil jua....Dan saya katakan kepada: Sesungguhnya hal itu pernah terjadi pada diri saya dan akan saya ceritakan percobaanku secara rinci. Akan tetapi yang saya inginkan dari diri anda adalah anda bisa serius dalam membaca surat ini dan supaya anda melakukan percobaan yang telah saya lalui dalam melewati fase hitam dari fase kehidupanku sepanjang 20 tahun.

Allah-lah yang bersaksi bahwa saya menyebutkan di sini bukan karena membanggakan dan menonjolkan kemaksiatan. Akan tetapi saya menyebutkannya sebagai pujian dan sanjungan kepada Allah atas karunia besar yang telah Dia limpahkan kepada saya dalam melepaskan diri dari rokok. Saya sebutkan rincian percobaan ini semoga bisa diambil faidah oleh siapa saja yang diuji dengan rokok sehingga ditetapkan baginya hidayah lalu mematikan rokok terakhir dalam hidupnya bersamaan dengan lembaran akhir dari lembaran-lembaran surat ini.

## **Rokok Pertama**

Perjalananku yang menyedihkan bersama rokok dimulai semenjak 20 tahun lalu saat saya menjadi pelajar tingkat menengah dan pada hari-hari ujian. Dimana saya berkumpul dengan teman-temanku di loteng rumah kami dalam rangka mengulang pelajaran. Salah seorang kawan diantara yang sedang diuji dengan rokok turut bergabung bersama kami. Hingga dia bisa merokok tanpa kami menegur dan mencelanya lalu berusaha mengajak kami untuk turut merokok bersamanya. Dia katakan: "Sesungguhnya merokok itu bisa membantu konsentrasi dan kefahaman". Dia mencobanya dan meminta kami untuk melakukan uji coba. Jika ternyata tidak terwujud hasilnya kita tinggalkan rokok. Maka kamipun melakukan ujian coba. Saya bersama teman-temanku lalu menyalakan rokok kali pertama. Lalu saya merasakan kepala lebih berat dari badan. Benda-benda yang ada di sekelilingku berputar. Mulailah stagnasi merayapi tubuhku. Saya berkata kepada kawanku yang jahat itu: "Apa yang sedang saya rasakan ini?" Dia berkata kepadaku: "Ini rokok pertama. Biasalah yang sedang kamu alami itu. Hisaplah kedua kali maka stagnasi dan pusing-pusing itu akan hilang darimu". Maka saya hisap kedua, ketiga dan keempat. Saya pergi yang pertama kali ke warung untuk beli bungkus pertama rokok dari merk paling jelek dan paling banyak bahayanya karena harganya murah.

Demikianlah saya lalu mengkhususkan setiap riyal yang saya peroleh untuk membeli rokok hingga saya menghisap rokok sehari sampai 20 batang. Disela waktu 20 tahun semakin bertambah banyak saya mengkonsumsi rokok hingga mencapai 80 batang dalam sehari sebelum akhirnya saya tinggalkan rokok berkat karunia Allah.

Saya ingin mengisyaratkan dalam menceritakan permulaan rokok yang menyedihkan ini supaya saya menunjukkan beberapa perhatian kepada para orang tua sehingga anak-anak mereka tidak jatuh pada hal-hal yang tidak baik akibatnya. Diantaranya merokok. Beberapa perhatian ini sebagai berikut:

- Waspadalah membiarkan anak anda jalan-jalan bersama kawan-kawan dan teman sekolahnya tanpa pengawasan anda.
- Upayakan anak anda cukup dengan satu teman untuk belajar dan mengulang pelajaran. Hendaknya teman ini dari yang dikenal istiqomah diantara yang anda kenal dan percayai dari mereka.
- Jangan biarkan anak anda mengulang pelajaran atau belajar jauh dari penglihatan anda atau penglihatan ibunya.
- Jangan biarkan banyak uang berada di tangan anak anda. Uang lebih terkadang bisa mendorong untuk beli rokok karena kebanyakan. Sebagai ganti uang cukupilah apa yang dibutuhkannya berupa makanan, minuman, kue dan lainnya.

- Jika anda punya kawan perokok maka jangan bolehan dia merokok di rumah anda. Dan jika memang anda tidak mampu, maka laranglah anak anda masuk kepada anda berdua.
- Waspadailah anak anda keluar ke tempat-tempat yang jauh dari rumah dengan ditemani kawan-kawannya sekalipun anda percaya kepada mereka.

Hati-hatilah wahai para orang tua/wali sesungguhnya merokok pada usia kecil akan susah meninggalkannya. Kebiasaan buruk ini terkadang bisa terus melekat pada orangnya sepanjang hidupnya jika Allah tidak mengasihi dan menunjukinya.

### **Percobaan Yang Gagal**

Saya tidak mau menyembunyikan suatu rahasia kepada kalian jika saya katakan: "Sesungguhnya saya telah melakukan upaya lebih dari seratus kali antara waktu 20 tahun saya merokok untuk meninggalkannya. Hanya saja saya gagal dan saya meninggalkan rokok tidak berlanjut lebih dari sehari atau dua hari. Selalu saja ketika saya berupaya untuk meninggalkan rokok saya sering bingung. Apakah saya tinggalkan rokok secara bertahap dimana saya kurangi jumlah rokok yang saya konsumsi secara bertahap hingga saya bisa berhenti total? Ataukah saya tinggalkan rokok sekaligus dan saya hancurkan bungkus rokok dengan kejaman mata?

Syetan busuk selalu menggodaku setiap kali saya ingin meninggalkan rokok dengan membuat saya suka pada jalan pertama. Sekaligus menakut-nakuti bahwa jika saya tinggalkan rokok mendadak dan saya hancurkan bungkus rokok maka dalam jangka 24 jam saya pasti akan kembali lagi...Demikianlah dia beserta teman-temannya menggodaku yang semestinya saya meninggalkannya secara bertahap lalu saya kembali lagi. Kondisi ini berlanjut hingga beberapa lama. Ketika saya berfikir untuk meninggalkan rokok sekali lagi akan tetapi secara bertahap, setan kembali dan menggodaku "meninggalkan satu kali lebih baik"..Demikianlah berulang-ulang tanpa saya bisa meninggalkan rokok melainkan hanya dalam waktu sehari atau dua hari setiap kali berupaya.

Saya tidak mau menyembunyikan suatu rahasia kepada kalian, jika saya katakan: "Sesungguhnya tidak ada taufiq untuk meninggalkan rokok penyebabnya adalah karena setiap kali saya berfikir untuk meninggalkannya maka motivasi yang mendorong untuk meninggalkan rokok kalau tidak karena pandangan masyarakat terhadap orang yang merokok atau karena demi kesehatanku atau demi mengumpulkan harta..Saya tidak pernah berfikir dalam percobaanku yang gagal itu untuk meninggalkan rokok semata karena Allah dengan memohon pertolongan dan bertawaqal kepada

Nya sebagaimana yang terjadi pada percobaanku yang berhasil yang hendak saya kemukakan kemudian.

### Sebelum Datangnya Hidayah

Sebelum Allah yang memiliki karunia menunjukiku dalam meninggalkan rokok, saya berubah menjadi 'tabung asap bergerak'. Saya menghisap rokok dengan penuh tamak hingga saya merokok sehari mencapai 4 bungkus, yakni 80 batang. Hingga api terus menyala di mulutku sejak bangun tidur pagi hari hingga tidur kembali. Bahkan kadang-kadang saya bangun dari tidur hanya untuk menyalakan rokok kemudian kembali tidur.

Adapun ruangan dimana saya duduk sama saja apakah di tempat kerja, rumah atau di tempat kawan-kawan dipenuhi asap tebal ketika saya berada di situ dengan diliputi perasaan stagnasi (future), malas, dahak hitam, terus batuk-batuk dimana pengobatan tidak lagi bisa memberi manfaat....kedua bibir hitam, mata merah, muka masam. Tempat dimana saya tidak bisa merokok di situ karena suatu sebab, saya segera tinggalkan. Dan saya tergesa-gesanya dalam menunaikan sholat supaya saya kembali untuk merokok.

Pada bulan romadhon kadang-kadang berbuka dengan tembakau sebelum kurma. Langkah-langkah berat ketika berjalan dan ludah kering....banyak minum teh dan air secara berlebihan. Kondisi mengenaskan dimana tidak menyenangkan musuh maupun kawan. Di hadapanku telah tertutup semua jalan untuk meninggalkan rokok setelah upaya berkali-kali yang gagal hingga sampailah saya pada sikap menerima untuk tidak berupaya meninggalkannya sekali lagi. Keputusan telah begitu memuncak hingga pada diriku sampai-sampai saya berkhayal kalau saya akan mati sedang di mulutku terdapat rokok.

### Saat-Saat Yang Menentukan

Allah *subhaanahu wa ta'aalaa* berfirman: "Katakanlah:

{قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ} (٥٣) سورة الزمر

Hai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dia-lah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang." (Az Zumar:53).

Allah *subhaanahu wa ta'aalaa* berfirman:

{مَنْ يَهْدِ اللَّهُ فَهُوَ الْمُهْتَدِي وَمَنْ يُضِلِّ فَلَنْ تَجِدَ لَهُ وَلِيًّا مُّرْشِدًا} (١٧) سورة الكهف

“Barangsiapa yang diberi petunjuk oleh Allah, maka dialah yang mendapat petunjuk; dan barangsiapa yang disesatkan-Nya, maka kamu tidak akan mendapatkan seorang pemimpinpun yang dapat memberi petunjuk kepadanya” (Al Kahfi:17)

Pada suatu malam penuh berkah di sepuluh akhir bulan Romadhon tahun 1412 H saya beserta saudara saya -yang juga merokok seperti saya- ikut sholat malam di salah satu masjid wilayah Nashiriyah Riyadh. Usai salam kedua biasanya orang-orang beristirahat sejenak untuk minum air putih, kopi atau the sebelum melanjutkan sholatnya. Nafsuku menggoda saya untuk keluar masjid untuk merokok. Kemudian kembali untuk melanjutkan sholat. Saya beritahukan kepada saudaraku tentang godaan nafsu jahatku. Tidak ada jawaban darinya kecuali hanya dia katakan kepadaku: “Apa pendapatmu sebagai ganti pergi sekedar untuk merokok kita berdoa kepada Allah kiranya menolong kita dalam menyinggalkan rokok. Supaya kita meninggalkannya semata karena Allah, takut akan azab-Nya sekaligus berharap rahmat-Nya. Dan supaya kita bersungguh-sungguh dalam berdoa hingga usai sholat dengan memohon kepada Allah untuk tidak menolak (doa) kita dalam keadaan merugi pada malam ini dan kiranya Dia memuliakan kita dengan hidayah”. Kata-kata saudaraku tersebut mengena dalam diriku pada tempat baik dan mendapatkan telinga yang mau mendengar. Kamipun lantas kembali melanjutkan sholat. Setelah usai sholat saya dan saudara saya mengeluarkan sisa rokok yang masih ada di saku kami dan kami hancurkan di depan masjid. Kemudian kami berjanji pada malam penuh berkah itu untuk tidak lagi menghisap rokok dan setiap kami untuk saling menolong yang lain dalam menyinggalkan rokok setiap kali melemah dan nafsunya menggodanya untuk kembali lagi.

Segala puji bagi Allah saat-saat menghangatkan dalam kehidupan kami setelahnya kami tidak akan kembali lagi merokok berkat pujian dan taufiq Allah. Sekarang saya dan saudara saya telah dua tahun tidak pernah menyalakan satu batang rokokpun. Kecerahan kembali pada rona wajah kami. Kami ucapkan selamat tinggal kepada penyakit dada, daha', batuk. Dan habis sudah -menurut hitunganku- perjalanan penuh siksaan selama 20 tahun. Keluarga dan kawan karib bergembira dengan apa yang kami perbuat.....Segala puji bagi Allah yang dengan karunia-Nya sempurnalah semua kebaikan.

### **Hukum Menghisap Rokok**

Sunnah yang disucikan melarang kita dari segala hal yang membuat mabuk dan stagnasi sebagaimana melarang kita dari menyia-nyiakan harta pada tempat yang tidak ada manfaatnya dibalik itu semua sebagai kasih sayang dan kebaikan kepada kita.

Para ulama' telah mengeluarkan fatwa akan haramnya menghisap rokok. Hal itu karena melihat di dalamnya terdapat bahaya terhadap agama, dunia, masyarakat, dan kesehatan. Berdasarkan hal ini rokok digolongkan termasuk 'barang buruk' yang diharamkan Al Qur'an. Allah *subhaanahu wa ta'aalaa* berfirman: "Dan menghalalkan bagi mereka segala yang baik dan mengharamkan bagi mereka segala yang buruk" (Al A'raf:157)

Merokok tidak hanya menyakiti orang-orang yang merokok. Namun menyakiti orang-orang yang ada disekitarnya juga. Allah I telah melarang kita dari menyakiti saudara kaum muslimin kita dimana Dia berfirman: "Dan orang-orang yang menyakiti orang-orang mukmin dan mukminat tanpa kesalahan yang mereka perbuat, maka sesungguhnya mereka telah memikul kebohongan dan dosa yang nyata" (Al Ahzab:58).

Merokok -pada dasarnya- merupakan penghamburan harta, pemborosan, tabdzir sedang Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan. Penysia-nyiaan dan penghaburan mana yang lebih besar daripada orang yang melenyapkan hartanya dan membakarnya dengan api didepannya yang disertai bencana badan dan kesehatan sekaligus?! Allah telah mengkaruniakan kepada manusia ilmu, akal dan kekuatan kemauan maka jika telah mengetahui bahaya merokok dan keharamannya maka tidak lain kecuali dia harus bertekad untuk meninggalkannya. Dan barangsiapa meninggalkan sesuatu semata karena Allah maka Allah akan menggantinya dengan yang lebih baik. Dan selalunya balasan itu sejenis dengan amal perbuatan. Jika anda telah mengetahui -wahai saudara muslim- akan bahaya merokok maka anda harus berencana meninggalkannya dan menjauhinya maupun meninggalkan pergaulan dengan orang-orang yang merokok.

Rekomendasi Muktamar Islam untuk Penanggulangan Minuman Keras dan Heroin yang diselenggarakan di Madinah Al Munawwaroh pada tahun 1402 H mendukung consensus ulama akan haramnya rokok tembakau dengan segala coraknya yang berbeda. Demikian pula beli rokok dimana didalamnya terdapat bahaya terhadap agama, dunia, masyarakat dan kesehatan. Hasilnya sebagai berikut ini:

-Rokok adalah asap yang tidak bisa membuat gemuk dan tidak menghilangkan lapar

-Rokok adalah membahayakan kesehatan

-Rokok adalah menyebabkan stagnasi dan tak sadar. Sedang Rasul *sollallohu 'alaihi wa sallam* telah melarang dari setiap yang memabukkan dan membuat loyo.

-Rokok termasuk barang buruk yang diharamkan berdasarkan nash Al Qu'an Al Karim dimana Allah Y berfirman -dalam mensifati Nabi kita Muhammad *sollallohu 'alaihi wa sallam* - : "Dan menghalalkan bagi mereka

segala yang baik dan mengharamkan bagi mereka segala yang buruk” (Al A’raf:157)

-Bau rokok menyakiti orang yang tidak merokok bahkan menyakiti malaikat yang mulia.

-Sesungguhnya membelanjakan harta pada rokok merupakan berlebih-lebihan dan tabdzir (penghamburan) sedang Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan. Allah *subhaanahu wa ta’aalaa* berfirman: “Dan janganlah kamu menghambur-hamburkan (hartamu) secara boros. Sesungguhnya pemboros-pemboros itu adalah saudara-saudara syetan dan syaitan itu adalah sangat ingkar kepada Robnya” (Al Isra’:27)

### **Laporan Nyata Secara Singkat**

-Jumlah orang-orang yang meninggal setiap tahun diakibatkan rokok mencapai 2,5 juta orang di seluruh dunia. Artinya 5 % dari total jumlah orang yang meninggal tiap tahun. Sementara organisasi kesehatan dunia (WHO) mengalokasikan 1 % saja dari anggarannya untuk penanggulangan rokok.

-Penelitian dan pengkajian membuktikan bahwa rokok bertanggung jawab atas sekitar 90 % dari seluruh kondisi penyakit jantung demikian pula kanker paru-paru dan sejumlah macam kanker lain.

-Terbukti secara ilmiah bahwa rokok merupakan terminal pertama kepada jalan heroin dimana didapati 90 % dari para pecandu heroin, mereka merokok secara berlebihan.

-Penelitian menetapkan bahwa di sana terdapat 400 materi hasil dari proses pembakaran tembakau dan materi-materi yang menutupinya.

-Para perokok lebih banyak terjangkit penyakit paru-paru basah dan radang paru-paru.

-Sesungguhnya rokok menyebabkan tersendatnya radang udara secara menahun.

### **Penutup**

Adapun setelah itu:

Saudaraku yang sedang teruji dengan rokok;

Sesungguhnya ini merupakan ajakan yang jujur dari hati ke hati supaya anda meninggalkan rokok....

Anda akan mengatakan bahwa anda telah berkali-kali melakukan upaya akan tetapi pada kali ini:

Janganlah anda meninggalkan rokok demi kesehatan

Janganlah anda meninggalkan rokok demi masyarakat dan manusia

Janganlah anda meninggalkan rokok demi menjaga harta anda

Namun tinggalkanlah rokok semata karena Allah, niscaya Allah akan membantu anda dalam meninggalkannya.



Kami doakan anda secara tulus semoga Allah melimpahkan taufiq kepada anda dalam meninggalkannya. Sesungguhnya Dia Maha Menunjukkan kepada jalan yang lurus. Semoga Allah menjaga anda dari segala keburukan.

---

---

## Daftar Isi

Pembukaan.....	
Rokok Pertama.....	
Percobaan Yang Gagal.....	
Sebelum Datangnya Hidayah.....	
Saat-Saat Menentukan.....	
Hukum Menghisap Rokok.....	
Laporan Nyata Secara Singkat.....	
Penutup.....	
Daftar Isi.....	