Meninggalkan Kecanduan pada Rokok dan Narkoba



Bagaimanakah cara meninggalkan sesuatu yang sudah kecanduan seperti rokok dan narkoba?

1- Taubat nasuha (taubat yang murni dan sesungguhnya)

Bagi yang masih ketagihan hendaklah segera bertaubat kepada Allah. Taubat tersebut janganlah ditunda-tunda karena kita tak tahu kapankah Allah mencabut nyawa kita. Jadi bagi yang masih kecanduan seperti itu, maka ingatlah bagaimana jika nyawa kita diambil sedangkan kita masih dalam keadaan bermaksiat.

Allah Ta’ala berfirman,

?? ?? ????? ????? ?????? ??? ?????? ?? ?????? ?? ???? ???? ?? ???? ???? ?????? ????? ??? ?? ?????? ??????

“Katakanlah: “Hai hamba-hamba-Ku yang malampaui 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.” (QS. Az Zumar: 53).

Bagaimanakah taubat nasuha? Kata Ibnu Katsir dalam kitab tafsirnya, “Taubat nasuha adalah menghindari dosa untuk saat ini. Menyesali dosa yang telah lalu. Bertekad tidak melakukannya lagi di masa akan datang. Lalu jika dosa tersebut berkaitan dengan hak sesama manusia, maka ia harus menyelesaikannya/ mengembalikannya.”

Allah Ta’ala juga berfirman,

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/meninggalkan-kecanduan-pada-rokok-dan-narkoba/
Tanggal download: 15 November 2026, 05:22 WIB

??????? ??? ???? ??????? ?? ?? ??? ?? ?????? ?????? ?? ?? ??????

“Dan kembalilah kamu kepada Tuhanmu, dan berserah dirilah kepada-Nya sebelum datang azab kepadamu kemudian kamu tidak dapat ditolong (lagi).” (QS. Az Zumar: 53-54). Maksud ayat ini adalah kembalilah pada Allah dengan berserah diri pada-Nya sebelum datang siksaan yang membuat mereka tidak mendapat pertolongan, yaitu maksudnya bersegeralah bertaubat dan melakukan amalan sholih sebelum terputusnya nikmat. Demikian uraian Ibnu Katsir dalam kitab tafsirnya.

2- Meninggalkan sesuatu karena Allah

Sebagaimana yang kami dengar sendiri dari yang telah memakai narkoba, menempuh rehabilitasi tidak bisa membuat seseorang berhenti secara total dari kecanduan. Namun modal utama adalah ia meninggalkan yang haram tersebut karena Allah. Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda,

??? ?? ??? ???? ??? ?? ??? ??? ???? ???? ?? ?? ?? ??? ?? ???

“Sesungguhnya jika engkau meninggalkan sesuatu karena Allah, niscaya Allah akan memberi ganti padamu dengan yang lebih baik bagimu.” (HR. Ahmad 5: 363. Syaikh Syu’aib Al Arnauth mengatakan bahwa sanad hadits ini shahih)

Begitu pula ingatlah janji Allah bagi orang yang bertakwa yaitu akan diberi rizki dari jalan yang tidak disangka-sangka. Allah Ta’ala berfirman,

??? ??? ???? ???? ?? ????? ?????? ?? ??? ?? ?????

“Dan siapa yang bertakwa kepada Allah, niscaya Allah akan menjadikan untuknya jalan keluar dan akan memberinya rizki dari arah yang tidak disangka-sangkanya.” (QS. Ath-Thalaq: 2-3). Dari ‘Ali bin Abi Tholhah, dari Ibnu ‘Abbas, beliau menafsirkan ayat tersebut, “Barangsiapa yang bertakwa pada Allah maka Allah akan menyelamatkannya dari kesusahan dunia dan akhirat. Juga Allah akan beri rizki dari jalan yang tidak disangka-sangka.” (Tafsir Al Qur’an Al ‘Azhim, Ibnu Katsir, 14: 32)

3- Berusaha memperoleh lingkungan yang baik

Faktor terbesar yang membuat terus kecanduan dengan barang haram adalah karena lingkungan yang jelek.

Coba perhatikan saja, orang yang tingkah lakunya kewanitaan, bergaya banci, ia bisa terus seperti itu karena faktor pergaulan.

Ada yang suka merokok dan terus kecanduan miras, juga terpengaruh jelek karena pertemanan.

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/meninggalkan-kecanduan-pada-rokok-dan-narkoba/
Tanggal download: 15 November 2026, 05:22 WIB

Ada pula yang tidak mau kalah ingin punya pacar, itu juga karena dipengaruhi oleh teman-teman yang saling bersaing untuk memiliki cewek sebagai pasangan jalan.

Andai jika ia memiliki lingkungan yang bagus, tentu tidak akan rusak seperti itu.

Kami teringat akan nasehat Malik bin Dinar di mana ia berkata,

?? ???? ?? ?????? ??? ???? ???????

“Setiap pertemanan yang tidak mendatangkan kebaikan apa-apa bagimu, maka jauhilah.” (Hilyatul Auliya’, 1: 51, dinukil dari At Tadzhib Al Mawdhu’iy li Hilyatil Auliya’, hal. 471).

Rasul pun mengarahkan kita agar memiliki lingkungan yang baik dalam bergaul. Dari Abu Musa, Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda,

??? ?????? ?????? ??????? ????? ???? ???? ????? ? ???? ?????? ? ?? ????? ?? ???? ????? ??? ?????? ? ?? ??? ???? ? ???? ?????? ???? ???? ?? ???? ?? ??? ??? ???? ?????

“Seseorang yang duduk (berteman) dengan orang sholih dan orang yang jelek adalah bagaikan berteman dengan pemilik minyak misk dan pandai besi. Jika engkau tidak dihadiahkan minyak misk olehnya, engkau bisa membeli darinya atau minimal dapat baunya. Adapun berteman dengan pandai besi, jika engkau tidak mendapati badan atau pakaianmu hangus terbakar, minimal engkau dapat baunya yang tidak enak.” (HR. Bukhari no. 2101 dan Muslim no. 2628)

Dari Abu Sa’id Al Khudri radhiyallahu ‘anhu, ia berkata bahwa Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda,

?? ????? ??? ????? ??? ???? ????? ??? ???

“Janganlah engkau bergaul kecuali dengan seorang mukmin. Janganlah memakan makananmu melainkan orang bertakwa.” (HR. Abu Daud no. 4832 dan Tirmidzi no. 2395. Hadits ini hasan kata Syaikh Al Albani).

Dari Abu Hurairah, Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda,

????? ??? ??? ????? ?????? ????? ?? ?????

“Seseorang akan mencocoki kebiasaan teman karibnya. Oleh karenanya, perhatikanlah siapa yang akan menjadi teman karib kalian”. (HR. Abu Daud no. 4833, Tirmidzi no. 2378, Ahmad 2: 344, dari Abu Hurairah. Syaikh Al Albani mengatakan bahwa hadits ini hasan. Lihat Shohihul Jaami’ 3545).

4- Tinggalkan musik

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/meninggalkan-kecanduan-pada-rokok-dan-narkoba/
Tanggal download: 15 November 2026, 05:22 WIB

Menurut para pecandu narkoba yang mengawali seseorang mudah mengonsumsi barang haram tersebut bermula dari musik. Karena memang maksiat yang satu bisa mengantar pada maksiat lainnya.

Ibnu Mas'ud mengatakan, "Nyanyian menumbuhkan kemunafikan dalam hati sebagaimana air menumbuhkan sayuran."

Fudhail bin Iyadh mengatakan, "Nyanyian adalah mantera-mantera zina."

Adh Dhohak mengatakan, "Nyanyian itu akan merusak hati dan akan mendatangkan kemurkaan Allah."

Yazid bin Al Walid mengatakan, "Wahai anakku, hati-hatilah kalian dari mendengar nyanyian karena nyanyian itu hanya akan mengobarkan hawa nafsu, menurunkan harga diri, bahkan nyanyian itu bisa menggantikan minuman keras yang bisa membuatmu mabuk kepayang. … Ketahuilah, nyanyian itu adalah pendorong seseorang untuk berbuat zina."

Imam Ahmad bin Hambal. Beliau berkata, "Nyanyian itu menumbuhkan kemunafikan dalam hati dan aku pun tidak menyukainya."

Kisah sahabat yang berusaha tidak mendengar musik,

Dari Nafi' –bekas budak Ibnu 'Umar-, beliau berkata,

??? ??? ??? ??? ??? ????? ??? ???? ?????? ?? ????? ???? ?????? ?? ?????? ??? ???? ?? ???? ????? ????? ???. ??? ????? ??? ??? ??. ??? ???? ???? ????? ??????? ??? ?????? ???? ???? ???? ???? -??? ???? ???? ????- ???? ??? ????? ??? ???? ??? ???

Ibnu 'Umar pernah mendengar suara seruling dari seorang pengembala, lalu beliau menyumbat kedua telinganya dengan kedua jarinya. Kemudian beliau pindah ke jalan yang lain. Lalu Ibnu 'Umar berkata, "Wahai Nafi', apakah kamu masih mendengar suara tadi?" Aku (Nafi') berkata, "Iya, aku masih mendengarnya."

Kemudian, Ibnu 'Umar terus berjalan. Lalu, aku berkata, "Aku tidak mendengarnya lagi."

Barulah setelah itu Ibnu 'Umar melepaskan tangannya dari telinganya dan kembali ke jalan itu lalu berkata, "Beginilah aku melihat Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam ketika mendengar suara seruling dari seorang pengembala. Beliau melakukannya seperti tadi." (HR. Ahmad. Syaikh Syu'aib Al Arnauth mengatakan bahwa hadits ini hasan)

????? ??? ?? ???? ?? ????? ??? ???? ?? ????? ??? ?????

"Demi Allah, bahkan mendengarkan nyanyian (atau alat musik) adalah bahaya yang mengerikan pada agama seseorang, tidak ada cara lain selain dengan menutup jalan agar tidak

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/meninggalkan-kecanduan-pada-rokok-dan-narkoba/
Tanggal download: 15 November 2026, 05:22 WIB

mendengarnya.”

5- Belajar agama karena itulah sebab meraih kebaikan

Ini jalan yang paling ampuh agar bisa meninggalkan kecanduan pada rokok maupun narkoba. Banyak yang dahulu menjadi pecandu namun karena sekarang rajin duduk di majelis ilmu untuk mengkaji akidah, tauhid, akhlak, fikih dan lainnya akhirnya ia semakin menjadi lebih baik.

?? ??? ???? ?? ???? ????? ?? ?????

“Barangsiapa yang Allah kehendaki mendapatkan seluruh kebaikan, maka Allah akan memahamkan dia tentang agama.” (HR. Bukhari no. 71 dan Muslim no. 1037)

Dengan belajar agama akan membuat seseorang semakin takut pada Allah. Allah Ta’ala berfirman,

???? ???? ???? ?? ????? ???????

“Sesungguhnya yang takut kepada Allah di antara hamba-hamba-Nya, hanyalah ulama” (QS. Fathir: 28).

Sebagaimana kata para ulama,

?? ??? ????? ???? ??? ??? ????

“Siapa yang paling mengenal Allah, dialah yang paling takut pada Allah.”

Datangilah majelis-majelis ilmu,

??? ????? ????? ????? ???????. ??? ??? ???? ????? ??? ??? ?????

“Jika kalian melewati taman kebun, maka makan atau minumlah.” “Apa yang dimaksud riyadhul jannah (taman kebun) tersebut?”, ada yang bertanya. Beliau bersabda, “Yaitu halaqoh dzikir”. (HR. Tirmidzi no. 3510. Syaikh Al Albani mengatakan bahwa hadits tersebut hasan).

‘Atho’ berkata,

????? ????? ?? ????? ?????? ??????? ??? ????? ????? ????? ????? ????? ????? ???? ?????? ???

“Majelis (halaqoh) dzikir adalah majelis yang didalamnya membicarakan ilmu halal dan haram yaitu bagaiman engkau berjual beli, bagaimana engkau menunaikan shalat, puasa, menikah, mentalak, haji dan semacam itu.”

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/meninggalkan-kecanduan-pada-rokok-dan-narkoba/
Tanggal download: 15 November 2026, 05:22 WIB

Hanya Allah yang memberi taufik.

—

Disusun di Fave Hotel, Blok M Jakarta, 22 Sya’ban 1435 H

Akhukum fillah: Muhammad Abduh Tuasikal

Artikel Rumaysho.Com

Sumber: Rumaysho.com

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/meninggalkan-kecanduan-pada-rokok-dan-narkoba/
Tanggal download: 15 November 2026, 05:22 WIB