Siapa di antara kalian yang telah mampu menikah, maka hendaklah ia menikah, karena hal itu lebih menundukkan pandangan dan lebih menjaga kemaluan. Siapa yang belum mampu, maka hendaklah ia berpuasa karena puasa itu akan menjadi peredam syahwatnya

Abdullah bin Mas'ūd -raḍiyallāhu 'anhu- meriwayatkan, Kami pernah bersama Nabi ﷺ, beliau lalu bersabda, "Siapa di antara kalian yang telah mampu menikah, maka hendaklah ia menikah, karena hal itu lebih menundukkan pandangan dan lebih menjaga kemaluan. Siapa yang belum mampu, maka hendaklah ia berpuasa karena puasa itu akan menjadi peredam syahwatnya."

[Sahih] [Muttafaq 'alaih]

Nabi ﷺ mendorong orang yang telah mampu dari segi jimak dan biaya pernikahan agar menikah karena hal tersebut akan lebih menjaga pandangannya dari yang haram, lebih menjaga kemaluannya, dan mencegahnya terjerumus dalam perzinaan. Sebaliknya, orang yang belum memiliki biaya menikah sedangkan ia mampu berhubungan, hendaknya ia berpuasa karena puasa akan memangkas syahwat kemaluan dan keburukan air mani.

http://www.sunnah.global/hadeeth/id/show/5863