

## **BAB II**

### **MENANGIS DALAM PRESPEKTIF KESEHATAN DAN AGAMA**

#### **A. Menangis Secara Umum**

##### **1. Pengertian Menangis**

Menangis merupakan bagian dari kegiatan yang biasa dilakukan setiap orang dalam kehidupannya. Kebanyakan orang berfikir bahwa menangis terjadi disebabkan oleh kejadian yang sedih. Tapi sebenarnya tidak hanya sebatas itu. Menangis mempunyai cakupan makna yang lebih luas.

Kata menangis terdiri dari dua kata. Jika ditulis dengan metode pemenggalan baku bahasa Indonesia menjadi me-tangis. Jadi kata dasar dari menangis adalah tangis. Kata tangis adalah kata benda, kemudian di imbuhi awalan me- yang merubah kedudukannya menjadi kata kerja. Tangis di definisikan sebagai sebuah ungkapan rasa sedih, kecewa, menyesal, dan sebagainya dengan mengeluarkan suara pelan, sedang, atau keras dengan melalui alat ucap atau hidung atau tidak mengeluarkan suara tetapi dengan mengeluarkan air mata atau tidak mengeluarkan air mata. Sedangkan menangis adalah kegiatan melahirkan perasaan sedih, kecewa, menyesal dan sebagainya dan mencururkan air mata dengan mengeluarkan suara baik tersedu-sedu, menjerit-jerit dan sebagainya.<sup>1</sup>

Terdapat beberapa kata ataupun gabungan kata yang di dalamnya mengandung makna menangis. Seperti ratapan tangis yang berarti menangis dengan cara berlebihan, meratap dengan suara yang keras atau bahkan dengan kata-kata dan perbuatan seperti merobek-robek baju, tidur-tiduran di tanah dan menarik-narik rambut dan sebagainya yang hal itu dianggap berlebihan. Isak tangis yang berarti menangis dengan suara isakan, baik mengeluarkan air mata atau tidak mengeluarkan air mata karena merasakan kesedihan atau keharuan. selanjutnya adalah tangis takut, biasanya tangis ini terjadi berhubungan dengan keimanan seseorang, tangis ini disertai penyesalan, serta ketakutan karena kesadaran seseorang tersebut akan

---

<sup>1</sup> Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, cet. II, Jakarta: 1989. h. 358

kehidupan di akhirat yang lebih abadi, sehingga merasa lemah dihadapan tuhan.

Selain itu, kata tangis mempunyai beberapa perubahan bentuk. Diantara adalah kata menangis sebagaimana di atas. Yang lainnya seperti kata bertangis-tangisan, bertangisan, mempertangis, menangisi, menangiskan, penangis, tangisan. Kata menangisi berkedudukan sebagai kata kerja yang berarti menangis akan (untuk, bagi) sesuatu bisa terhadap orang, benda, atau kejadian dan sebagainya bertujuan bersedih, berduka atau terharu. Kata menangiskan, sebagai kata benda yang berarti menyebabkan keluarnya air mata atas perasaan bersedih atau terharu. Kata bertangisan merupakan kata kerja yang berarti sama-sama menangis atau menangis semua. Kata bertangis-tangisan merupakan kata benda yang berarti saling menangisi. Penangis adalah kata benda yang berarti mudah atau suka menangis (cengeng). Sedangkan mempertangis berarti menjadikan menangis (dengan dipukuli dan sebagainya) Yang terakhir adalah kata tangisan, sebagai kata kerja yang merupakan ragam cakapan lain dari menangis.

Pengertian menangis dalam kajian kesehatan, menangis merupakan cermin emosi manusia, yang merupakan bagian dari penyaluran emosi yang meliputi kesedihan, kegembiraan, kekagetan, ketakutan, cinta kasih, kebencian, dan kemarahan. Ekspresi diri tidak hanya berwujud gerakan, tetapi juga berupa berbagai reaksi emosional yang bermacam-macam itu.<sup>2</sup>

Otak mengingat sesuatu untuk kurun waktu, sehingga seseorang lupa sepenuhnya terhadap kejadian yang pernah dialami merupakan kondisi yang agak mustahil. Jika seseorang menangis atau merasa sedih, otak akan mengingat bahwa di masa lalu ekspresi ini berkaitan dengan kesedihan, dan akan segera menanggapi dengan cara mengeluarkan air mata. Hasilnya kita akan menjadi lebih plong (lega) dan merasa lebih positif.

---

<sup>2</sup> Muhammad Muhdiyyin, *Tangis Rindu Padamu; Merajut Kebahagiaan dan Kesuksesan dengan Air Mata Spiritual*, Bandung: Mizania, 2008. h. 28

## 2. Jenis-jenis Menangis

Dewasa ini, banyak orang yang hidupnya dilanda stres, dan banyak diantara mereka yang salah menyalurkan emosi mereka misalnya lari ke alkohol atau minum minuman keras, memakai narkoba dan lain sebagainya. Ini terutama bagi mereka kalangan anak muda yang jiwanya masih labil. Padahal ada cara lain yang lebih positif untuk menyalurkan semua itu. Diantaranya adalah menangis, namun menangis bukan hanya untuk menyalurkan emosi semata, berikut menurut pendapat Ibnu Qayyim al-Jauziyyah tentang jenis-jenis tangisan ada 10 macam, antara lain:

### a. Tangisan kasih sayang dan kelembutan hati<sup>3</sup>

Inilah naluri asli manusia. Manusia diciptakan dari kasih sayang dan kelembutan, maka naluri dasarnya pasti penuh kasih sayang dan kelembutan. Kita bisa mengerti bahwa penciptaan Adam di muka bumi ini adalah hasil dari kasih sayang Allah kepada bumi untuk menurunkan khalifah yang akan memanfaatkan dan mengelola bumi. Kemudian saat Adam kesepian dalam kesendirian sebagai seorang manusia, sebab yang lain adalah makhluk Allah selain manusia, maka Allah menciptakan Hawa, agar adam dapat mencurahkan kasih sayang dan kemesraan pada Hawa. Dari kasih sayang keduanya, lahirlah manusia-manusia lain yang berkembang biak hingga memenuhi penjuru bumi ini.<sup>4</sup>

### b. Tangisan karena takut dan penghormatan<sup>5</sup>

Salah satu yang membuat air mata seseorang jatuh dan tak tertahankan, bahkan sering berderai-derai tiada henti adalah air mata disebabkan rasa takut. Hal ini seperti air mata taubat Nabi Adam as. Beliau menangis selama 300 tahun tanpa mendonggak ke langit karena sangat takut dan hibanya terhadap dosa yang telah ia lakukan. Dia bersujud di atas gunung dan air matanya mengalir di jurang serandip.<sup>6</sup>

---

<sup>3</sup> Husain al-Awasyiah, *Menangis Karena Takut Kepada Allah*, terj. Ummu Abdillah al-Buthoniyah, Maktabah Raudhah al-Muhibbin, 2009. h. 7

<sup>4</sup> Muhammad Syukron Maksum, *The Power Of Air mata*, Yogyakarta : Mutiara Media, 2009. h. 16-17

<sup>5</sup> Husain al-Awasyiah, *loc. cit.*

<sup>6</sup> Muhammad Syukron Maksum, *op. cit.*, h. 17

Dari air matanya itulah Allah telah menumbuhkan pohon kayu manis dan pohon bunga cengkih. Beberapa ekor burung yang telah meminum air mata Adam lalu berkata, “manis sungguh air ini”. Nabi adam terdengar lalu menyangka burung itu menertawakannya lalu ia memperhebat tangisannya.<sup>7</sup>

Lalu Allah mendengar dan menerima taubat Adam dan mewahyukan, “Hai Adam sesungguhnya belum Aku pernah menciptakan air lebih lezat dari pada air mata taubatmu!” saat itulah Adam mulai lega, sebab taubatnya diterima dan dosa-dosanya diampuni sembari berjanji akan lebih berhati-hati dan tak mengulangnya kembali.<sup>8</sup>

c. Tangisan cinta dan kerinduan<sup>9</sup>

Untuk menggambarkan cinta, kadang kala menimbulkan luapan emosi tiada tertahan disebabkan kepedihan yang dihasilkannya. Cinta dapat menumpahkan air mata seseorang, entah air mata karena terlalu bahagia disebabkan mendapatkan cinta yang selalu dinanti dan diharap-harapkan pupus begitu saja di tengah jalan.<sup>10</sup>

Rasulullah saw. adalah contoh jiwa yang senantiasa menebarkan cinta mulai dari bilik rumah tangganya hingga ke seluruh penjuru bumi lewat contoh nyata ajarannya yang senantiasa menjunjung tinggi kasih sayang dan cinta. Meski cinta itu senantiasa menguras air mata, namun selayaknya kita menghargainya agar cinta membawa keberkahan dalam hidup ini. Tak selayaknya kita mempermainkan cinta yang menimbulkan kesedihan dan air mata yang berderai-derai oleh cinta yang dikhianati.<sup>11</sup>

d. Tangisan kegembiraan dan kebahagiaan<sup>12</sup>

Pernahkah anda melihat seseorang yang baru datang dari perjalanan jauh, misalnya di bandara atau stasiun kereta, yang kedatangannya telah ditunggu-tunggu oleh orang-orang tercinta di rumah. Begitu ia menginjakkan kaki, tiba-tiba ia berlari-lari meninggalkan barang-barang yang dibawanya

---

<sup>7</sup> *Ibid*, h.17

<sup>8</sup> *Ibid*, h.18

<sup>9</sup> Husain al-Awasyiah, *loc. cit.*

<sup>10</sup> Muhammad Syukron Maksum, *op. cit*, h. 18

<sup>11</sup> *Ibid*, h. 18

<sup>12</sup> Husain al-Awasyiah, *loc. cit.*

menuju seseorang dan memeluknya erat sembari tertawa-tawa bahkan berderai-derai air matanya. Itulah air mata kegembiraan, air mata kegembiraan sebab bertemu kembali dengan orang-orang yang rindu, yang senantiasa dinanti-nanti kedatangannya dan tak mau terlalu lama berjauhan sebab akan menimbulkan kangen yang menggumpal-gumpal.<sup>13</sup>

Air mata kebahagiaan adalah ekspresi fitrah kemanusiaan. “Tak ada yang tak ingin bahagia”, ujar sastrawan Budi Darma. Setiap orang pasti menginginkan kebahagiaan hadir dalam hidupnya, dan jika kebahagiaan itu hadir, kadang ia tak kuasa mendapatkan karunia itu karena saking gembiranya. Dan jatuhlah air matanya. Air mata kegembiraan dan rasa syukur atas karunia Allah kepadanya.<sup>14</sup>

e. Tangisan kekhawatiran dan penderitaan<sup>15</sup>

Jika seseorang menginginkan hidup yang tak ada gejolak apapun, bukan di dunia ini tempatnya. Sebab kehidupan dunia ini pasti penuh masalah, cobaan, kesulitan, dan kesedihan. Tak ayal, kepedihan dan penderitaan itu sering menguras air mata seseorang.<sup>16</sup>

Maka perlu kita lakukan adalah bagaimana mengelola emosi dan jiwa kita sedemikian rupa, hingga kuat dan tangguh dalam menghadapi segala rintangan yang menghadang selam hidup ini. Sebab jika kita tak pandai mengelola jiwa dalam hidup ini, maka yang ada adalah kerisauan dan kegalauan hati tiada henti, sebab cobaan hidup memang tak akan ada habisnya, datang silih berganti, karena hidup memang tempat kesulitan dan penderitaan.<sup>17</sup>

f. Tangisan kesedihan<sup>18</sup>

Air mata jatuh sebab kesedihan yang teramat dalam sebab ditinggal orang tercinta, hingga berlebihan, misalnya meraung-raung dan merobek-robek pakaian, tak diperkenankan Rasulullah. Sebab kematian pasti hadir

---

<sup>13</sup> Muhammad Syukron Maksum, *op. cit.*, h. 18-19

<sup>14</sup> *Ibid*, h. 19

<sup>15</sup> Husain al-Awasyiah, *loc. cit.*

<sup>16</sup> Muhammad Syukron Maksum, *loc. cit.*

<sup>17</sup> *Ibid*, h. 19-20

<sup>18</sup> Husain al-Awasyiah, *loc. cit.*

pada setiap jiwa, dan semua itu sudah menjadi hak Allah yang kita tak memiliki hak apapun untuk menolak apa lagi membenci dan menangisinya. *Segala sesuatu itu milik Allah dan kepada-Nya lah segala sesuatu itu kembali.*<sup>19</sup>

Kadangkala memang kesedihan yang sangat dalam bisa menyebabkan air mata terjatuh tak tertahankan, namun kesedihan seperti itu tal layak untuk terus senantiasa menghinggapi seseorang. Ia harus tetap hidup, menatap masa depan yang masih terbentang. Mengisi hidup dengan hal-hal penting dan berarti, dengan beribadah dan memberikan manfaat yang sebesar-sebesarnya untuk sebanyak mungkin manusia, sehingga saat hidup kita berakhir akan dikenang sebagai seseorang yang memiliki nilai penting bagi orang lain. Sungguh betapa bahagianya.<sup>20</sup>

g. Tangisan karena lelah dan lemah<sup>21</sup>

Dalam konsep Islam, hina atau mulianya seseorang itu bukan diukur dari seberapa ia kaya atau miskin, berpangkat atau rakyat jelata, tampan atau jelek, atau ukuran-ukuran dunia lainnya, namun yang menjadi tolak ukur adalah ketakwaannya. Sehingga seseorang tak perlu merasa hina dan lemah jika tak mempunyai kedudukan dan harta. Cukuplah dengan ketakwaan dan kasih sayang pada sesama yang menjadi inti dari kepuasan hidupnya.<sup>22</sup>

Namun air mata karena merasa hina dan lemah boleh, bahkan dianjurkan dalam konsep hubungan vertikal kita dengan Allah. Kita harus merasa hina dan lemah dihadapan Allah, dan berharap belas kasih serta rahmat dari-Nya. Demikian ini adalah kemuliaan dan ketaatan yang patut untuk ditiru, sehingga tak ada keberanian untuk memalingkan diri sedetik pun dari Allah dan senantiasa menanti pertemuan paling membahagiakan dengan-Nya, akhir nanti.<sup>23</sup>

---

<sup>19</sup> Muhammad Syukron Maksum, *op. cit*, h. 20

<sup>20</sup> *Ibid*, h.20

<sup>21</sup> Husain al-Awasyiah, *loc. cit*.

<sup>22</sup> Muhammad Syukron Maksum, *op. cit*, h. 20-21

<sup>23</sup> *Ibid*, h. 21

Dalam kategori jenis tangis ini ayat al-Qur'an adalah QS. Al-Isra' [17] : 109, QS.Maryam [19] : 58, QS. Al-Maidah [5] : 83, QS. At-Taubah [9] :92.

h. Tangisan orang munafik<sup>24</sup>

Rasulullah pernah mengutarakan tiga tanda-tanda orang munafik, salah satunya adlah jika berkata ia berbohong. Air mata pura-pura adalah kebohongan itu dilakukan karena pelakunya memiliki maksud tertentu, dan maksud serta cara kebohongan yang dilakukan bisa dipastikan memberi efek negatif terhadap dirinya.<sup>25</sup>

Kebohongan, seperti juga kemunafikan, cukup membahayakan jiwa umat manusia pada umumnya. Betapa banyak sejarah kelim dunia terjadi karena penghianatan seseorang yang merugikan dan menghancurkan masyarakat, bahkan dirinya sendiri. Maka Nabi Muhammad saw. senantiasa memperingatkan kita akan kaum munafik yang justru lebih berbahaya dari musuh yang nyata, sebab musuh yang nyata dpat kita kalkulasikan kita susun strategi untuk menghadapinya, namun orang-orang munafik adalah musuh dalam selimut yang sangat sulit diprediksi dan dideteksi maksud jahatnya.<sup>26</sup>

Ayat al-Qur'an yang menyebutkan jenis tangis ini adalah tangisan saaudara Yusuf yaitu QS. Yusuf [12] :16.

i. Tangisan dusta untuk mendapat belas kasihan orang lain<sup>27</sup>

Tangis karena bermaksud mandapat belas kasih dari orang lain adalah tangis kehinaan. Tak layak kita meminta belas kasihan pada manusia, yang layak kita jadikan tumpuan hanya Allah swt.<sup>28</sup>

Sama dengan konsep air mata karena perasaan hina dan lemah, air mata untuk mendapat belas kasihan layak kita praktikkan dalam konsep hubungan vertikal kita dengan Allah swt. dan tak diperkenankan dalam konsep hubungan horizontal dengan manusia. Maka menangislah meminta

---

<sup>24</sup> Husain al-Awasyiah, *loc. cit.*

<sup>25</sup> Muhammad Syukron Maksum, *op. cit.*, h. 22

<sup>26</sup> *Ibid*, h. 22

<sup>27</sup> Husain al-Awasyiah, *loc. cit.*

<sup>28</sup> Muhammad Syukron Maksum, *Op. cit.*, h. 21

belas kasihan Allah, dan jangan pernah meminta belas kasihan pada sesama manusia.<sup>29</sup>

j. Tangisan ikut-ikutan<sup>30</sup>

Biasa, dalam forum-forum tertentu yang diatur agar hadirin menitikan air mata, jika salah satu saja menangis, hampir bisa dipastikan yang lain ikut menangis. Ada kalanya di antara mereka menangis karena memang benar-benar tersentuh hatinya, namun ada pula yang menangis karena ikut-ikutan. Ia merasa malu jika tak menangis mungkin akan dianggap aneh, maka ia ikut menangis meski hatinya tak tersentuh sama sekali.<sup>31</sup>

Sebenarnya tangis demikian sah-sah saja. Namun barangkali tangis seperti itu menampakkan kelamahan jiwa seseorang. Jika tak ingin menangis, maka tidak usah menangis.<sup>32</sup>

## B. Menangis Dalam Kajian Kesehatan Dan Agama

### 1. Menangis Dalam Kajian Kesehatan

Mata adalah organ yang berbentuk agak bulat, terdapat di dalam rongga tengkorak yang dinamakan dengan orbit. Mata dikelilingi oleh kumpulan daging yang bertempat di dalam rongga. Dengan perantara otot-otot mata dapat bergerak ke berbagai arah. Bola mata terbentuk dari tiga lapisan. Lapisan tersebut berawal dari luar menuju ke dalam, yaitu: lapisan pertama, *sclera* dari arah belakang dan kornea dari arah depan. Lapisan kedua, *koroid* dari arah belakang dan *iris* dari arah depan. Pada *iris* di temukan sebuah lubang berbentuk sedang, di namakan *pupil*. Lapisan ketiga, *retina* dari arah belakang dan lensa dari arah depan. Lensa mata ditemukan di belakang bola mata secara langsung.<sup>33</sup>

Organ yang berhubungan dengan mata yaitu, pertama, *Lids* (kelopak mata). Mata mempunyai dua kelopak, atas dan bawah. Ketika berkedip,

---

<sup>29</sup> *Ibid*,21

<sup>30</sup> Husain al-Awasyiah, *loc. cit.*

<sup>31</sup> Muhammad Syukron Maksum, *op. cit.*, h. 21-22

<sup>32</sup> *Ibid*, h.22

<sup>33</sup> Muhammad Kamal Abdul Aziz, *Ensiklopedia Keajaiban Tubuh Manusia (Berdasarkan al-Qur'an dan Sains)*, penj. Imron Rosidi, Yogyakarta : Citra Risalah, 2008. h. 163

kedua kelopak tersebut akan menutup bagian depan mata. Kelopak ini terlindung oleh selaput tipis yang dinamakan dengan *konjungtiva*. Pada ujung kelopak, terdapat beberapa helai rambut atau bulu yang dapat mencegah masuknya debu atau zat-zat asing ke dalam mata. Kedua, *Eye Brows* (alis). Alis adalah lapisan rambut tebal yang berfungsi mencegah jatuhnya keringat dari dahi menuju mata. Selain itu, alis juga berfungsi sebagai perias keindahan dan kecantikan wajah. Ketiga, sistem *Lakrimal* (air mata). Sistem ini terbentuk dari kelenjar air mata yang berfungsi mengeluarkan air mata. Air mata yang dikeluarkan akan mengalir di atas permukaan mata, lalu berkumpul di dua saluran kecil dalam kelopak bawah. Selanjutnya, air mata menuju salurannya dan akan tumpah menuju bagian hidung.<sup>34</sup>

Kelenjar *lakrimal* berfungsi sebagai sistem pembersih bola mata. Mengeluarkan air mata yang “menyiram” permukaan luar mata secara teratur, air mata ini mengandung *lisosim*, suatu zat pembunuh kuman. Kelopak mata berfungsi seperti alat pembersih kaca mobil. Untuk itu, mata akan berkedip 6-10 kali per menit dalam keadaan normal dan lebih sering sewaktu mata telah letih.<sup>35</sup>

Kata *lakrimasi* digunakan merujuk pada menangis. Emosi yang kuat juga dapat menyebabkan menangis, walaupun manusia bukan satu-satunya yang memiliki sistem lakrimasi, karena selain manusia binatang pun memiliki sistem *lakrimasi* untuk membiarkan mata mereka basah<sup>36</sup> karena mereka hanya mengeluarkan garam. Tetapi, salah satu ilmuwan, Dr. G. Steller, ahli zoologi pada Harvard University mempelajari berang-berang laut secara luas, berpendapat bahwa berang-berang laut itu mampu menangis dengan air mata emosional. Menurut Dr. Steller, “saya kadang-kadang membunuh anak-anak berang-berang secara sengaja, sambil membiarkan induknya hidup, dan induk-induk itu akan menangisi nasib mereka persis seperti manusia.”<sup>37</sup> Banyak

---

<sup>34</sup> *Ibid*, h. 163

<sup>35</sup> Albert M Hutapea, *keajaiban-keajaiban dalam tubuh manusia*, Jakarta : Gramedia Pustaka Utama 2005. h. 40

<sup>36</sup> Muhammad Syukron Maksum, *op. cit*, h. 13

<sup>37</sup> Stephen Juan, *Tubuh Ajaib; Membuka Misteri-misteri Aneh dan Menakjubkan Tubuh Kita*, penerj. T. Hermaya, Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama, 2005. h. 79

orang yang mengira bahwa air mata kita adalah hanya sekedar cairan yang mengalir apabila kita menangis. Padahal sebenarnya, air mata adalah cairan ciptaan Allah yang sangat bervariasi kandungan dan fungsinya. Air mata mengandung *lisosim* melindungi mata dari kuman. *lisosim* adalah zat desinfektan yang lebih keras dari zat-zat kimia yang digunakan untuk mendesinfeksi seluruh tubuh. Bagaiman mungkin mata yang merupakan organ yang sangat halus, dapat “tahan” dengan kandungan zat kimia sekeras *Lisosim* tersebut tanpa menimbulkan iritasi dan lain sebagainya.<sup>38</sup> *Lisosim* juga dapat melindungi mata dari gangguan mikroba.<sup>39</sup>

Lapisan air mata sendiri terdiri dari tiga lapisan, yaitu lapisan minyak, lapisan air, dan lapisan lendir. Lapisan minyak merupakan lapisan terluar yang dihasilkan oleh kelenjar-kelenjar kecil pada pinggir kelopak mata yang bernama kelenjar *meibom*. Fungsi dari lapisan minyak ini adalah untuk melicinkan permukaan mata dan mengurangi penguapan air mata.<sup>40</sup>

Lapisan minyak merupakan lapisan terluar yang dihasilkan oleh kelenjar-kelenjar kecil pada pinggir kelopak mata yang bernama kelenjar *meibom*. Fungsi dari lapisan minyak ini adalah untuk melicinkan permukaan mata dan mengurangi penguapan mata. Lapisan minyak merupakan lapisan terluar yang dihasilkan. Lapisan air merupakan lapisan tengah yang dihasilkan oleh sel-sel yang tersebar pada *konjungtiva* (selaput bening mata). Lapisan ini berfungsi membersihkan mata dan mengeluarkan benda-benda asing ataupun iritan yang masuk ke dalam mata. Lapisan terdalam adalah lapisan lendir. Lapisan ini membantu agar air mata tersebar rata pada permukaan mata dan membantu agar mata tetap lembab.<sup>41</sup>

Pada sebagian orang, ternyata air mata tidak tersedia dalam jumlah yang cukup untuk menjaga agar mata tetap lembab dan nyaman. Pada orang-orang yang seperti ini akan dirasakan gejala seperti mata panas, nyeri, berlendir, dan mudah teriritasi. Pengurangan jumlah air mata ini dapat

---

<sup>38</sup> Muhammad Syukron Maksum, *op. cit*, h. 14

<sup>39</sup> Muhammad Kamal Abdul Aziz, *op. cit*, h. 165

<sup>40</sup> Muhammad Syukron Maksum, *op. cit*, h. 15

<sup>41</sup> *Ibid*, h. 15

disebabkan oleh meningkatnya usia, terutama setelah menopause. Mata kering dapat pula terjadi berkaitan dengan penyakit radang sendi. Selain itu, mata kering dapat juga disebabkan oleh penggunaan berbagai obat seperti obat-obatan hipertensi, obat-obatan KB maupun obat anti alergi. Dasar dari penanggulangan mata kering ini adalah pemberian air mata buatan. Tetes air mata buatan ini dapat digunakan sebagai pelumas mata dan menggantikan lapisan air mata yang hilang. Air mata buatan ini dapat di pakai sesering mungkin bergantung pada gejala yang dirasakan.<sup>42</sup>

Menangis merupakan salah satu perwujudan emosi yang dimiliki makhluk hidup. Tidak hanya manusia saja yang bisa menangis. Karena binatang pun bisa menangis. Menangis merupakan cermin emosi manusia, yang merupakan bagian dari penyaluran emosi yang meliputi kesedihan, kegembiraan, kekagetan, ketakutan, cinta kasih, kebencian, dan kemarahan. Ekspresi diri tidak hanya berwujud gerakan, tetapi juga berupa berbagai reaksi emosional yang bermacam-macam itu.<sup>43</sup>

Salah satu penyebab perbedaan frekuensi menangis antara laki-laki dan perempuan adalah tingginya hormon prolactin dalam tubuh wanita dibanding laki-laki. Menangis adalah pelepasan emosi yang paling tepat saat kita tak bisa mengungkapkan nya lewat kata-kata". Air mata yang di keluarkan saat kita sedang emosional mengandung hormon *endorphin* atau stress, sehingga bisa membuat perasaan lebih plong. Menangis juga diketahui bisa menurunkan tekanan darah dan denyut nadi. perasaan lega dan plong ketika ada beberapa masalah yang tak dapat diungkapkan dengan kata-kata. menangis merupakan bentuk pengendalian emosi, tetapi bukan berarti menahan emosi yang lain.<sup>44</sup>

Dalam skala tertentu tetesan air mata mengandung zat kimia yang dapat menjadi obat meredakan stres dan kesedihan yang mendalam. air mata juga mengandung zat kimia yang dapat menghalau masuknya kuman-kuman pembunuh. Air mata pedih yang keluar ketika anda mengiris bawang,

---

<sup>42</sup> *Ibid*, h. 15

<sup>43</sup> Muhammad Muhdiyyin, *op. cit*, h. 28

<sup>44</sup> Muhammad Syukron Maksum, *op. cit*, h. 44

mengandung 98 persen air. Sementara itu, air mata emosional yang keluar ketika datang kesedihan mendalam dan lain sebagainya mengandung banyak racun. Jadi kesimpulannya, bahwa air mata kesedihan itu dapat berfungsi membuang racun dalam tubuh. Sedangkan untuk air mata pedih yang keluar karena mengupas bawang mengandung enzim *sintase factor lacrimatoric* dan senyawa *sulfur* yang dapat menguap dan dapat larut dalam lapisan basah mata untuk membentuk larutan encer asam sulfur yang membuat pedih mata.<sup>45</sup> air mata waktu menangis merupakan salah satu cara tubuh untuk membersihkan dirinya dari bahan-bahan beracun. Misalnya, garam-garaman dikeluarkan dalam air mata seperti halnya melalui keringat dan air seni. Air mata mengandung berbagai macam garam yang berasal dari makanan melalui darah. Garam dalam makanan diserap usus halus dan masuk ke aliran darah. Sewaktu darah mengalir melalui kelenjar-kelenjar penghasil air mata, garam masuk ke air mata.<sup>46</sup>

Yang lebih hebatnya lagi, menangis emosional bisa memicu mekanisme *neuroendokrin* dan *imunitas* tubuh. Nakajima dari Nippon Medical School di Jepang menemukan bahwa penderita penyakit sendi *arthritis reumathoid* (RA) yang menangis dan meneteskan air mata umumnya lebih membaik secara klinis dalam rentang setahun di bandingkan dengan penderita yang tidak meneteskan air mata. Ketika penderita RA ini meneteskan air mata, hormon stres *kortisol* dalam darah, protein kekebalan-6, CD4, CD8 dan sel kekebalan pembunuh alamiah. Menangis dapat menekan pengaruh stres terhadap NEIR (*neuroendocrin and Imuno Response*). Hasil riset ini tidak lantas berarti bahwa para ahli menyuruh anda untuk menangis tersedu-sedu agar stres ditekan. Namun, menangis bisa meredakan stres dan kemudian memengaruhi NEIR, adalah fakta ilmiah. Demikian juga dengan perbedaan kadar *mangan* (Mg). Air mata emosional dan air mata kepedihan karena mengupas bawang, ternyata sama-sama mengandung *mangan* (Mg), yang kadarnya 30 kali lebih besar dari yang terdapat dalam darah. Fakta ini

---

<sup>45</sup> Taufik Pasiak, *Unlimited potency of the brain : Kenali dan Manfaatkan Sepenuhnya Potensi Otak Anda yang Tak Terbatas*, Bandung : Mizan, 2009. h. 208-209

<sup>46</sup> Stephen Juan, *op. cit*, h. 77

memberikan sedikit bukti bahwa air mata pun dapat membuang racun. Mungkin yang perlu di ketahui bahwa pengeluaran air mata yang dipicu secara spontan memiliki efek yang berbeda dengan yang dibuat-buat.<sup>47</sup>

Struktur kelenjar air mata lelaki dan perempuan berbeda, Salah satu penyebabnya adalah tingginya hormon *prolactin* dalam tubuh wanita dibanding laki-laki.<sup>48</sup> struktur berbeda ini mempengaruhi frekuensi menangis lelaki dan perempuan. Sebelum pubertas, frekuensi menangis anak laki-laki sama banyak dengan anak perempuan. Setelah usia 18 tahun, anak perempuan justru lebih banyak meneteskan dan mencurahkan air mata. Bahwa 94 persen perempuan mengalami episode tangisan emosional dalam sebulan, sedangkan pria Cuma 55 persen. 85 persen perempuan yang menangis merasa lebih baik dan lega setelah menangis dengan leluasa, sebagai mana ini ditemukan pada 73 persen pria yang menangis. Meski lama tangisan tidak berbeda, tetapi cara menangis berbeda pada lelaki dan perempuan. Perempuan mengeluarkan bunyi sementara lelaki hanya tampak dari mata yang sedikit membengkak.<sup>49</sup>

Air mata mengandung *natrium klorida*. Tetapi air mata mengandung pula garam-garam lainnya misalnya *potasium klorida*, dan faktor-faktor lain yang menolong pembentukan garam. Diantaranya adalah *kalsium, bikarbonat, dan mangan*. Konsentrasi *sodium (natrium)* dalam air mata sama dengan di dalam darah. Orang-orang sehat cenderung menangis dan memiliki sikap positif terhadap air mata dari pada mereka yang menderita stres.<sup>50</sup>

Air mata dan kelenjar air mata sedemikian penting bagi manusia sehingga struktur ini termasuk yang lolos dari seleksi alam. Setiap makhluk yang memiliki mata pasti memiliki kelenjar air mata pada lokasi yang relatif sama, pada sudut-sudut mata. Fungsi mata dan air mata pun relatif sama pada

---

<sup>47</sup>Taufik Pasiak, *op. cit*, h. 209-210

<sup>48</sup>Muhammad Syukron Maksum, *op. cit*, h. 44

<sup>49</sup>Taufik Pasiak, *op. cit*, h. 210

<sup>50</sup>Stephen Juan, *op. cit*, h. 77-78

semua jenis makhluk. Dengan pengecualian pada kelelawar yang “melihat” dengan telinga untuk menangkap getaran suara.<sup>51</sup>

Struktur bernama *retina* (struktur yang mengubah cahaya menjadi aktivitas saraf). Retina satu-satunya bagian otak yang menjulur ke luar dari tengah otak dan berhubungan secara langsung. Fakta lain, tertawa dan menangis ternyata memiliki efek yang sama terhadap tubuh, tidak usah heran kalau ada orang yang tertawa terbahak-bahak sehingga mengeluarkan air mata.<sup>52</sup>

## 2. Menangis Dalam Kajian Agama

Sungguh, Allah swt. tidak pernah salah menciptakan sesuatu. Dari tetesan-tetesan air mata ini saja, terkandung berjuta makna yang mengisyaratkan rahmat (kasih sayang) dan kemahaluasan Allah. Setidaknya ada beberapa fungsi penting air mata bagi manusia diantaranya:

Fungsi *pertama*, untuk melindungi dan menjaga kesehatan mata. jika mata kita tidak mengeluarkan air mata pasti mata kita tersiksa. Mata akan macet sehingga tidak bisa berkedip. Akibatnya, benda-benda di luar akan memasuki mata, mulai dari udara, radiasi cahaya, debu, bakteri, virus, dan lain sebagainya. Mata pun akan terasa perih, panas dan sakit. Jika dibiarkan, kerusakan mata tinggal menunggu waktu saja. Dengan air mata pula mata kita terjaga kelembapannya serta terpenuhinya kebutuhan mata kan zat-zat yang diperlukan, sebab air mata mengangkut unsur asam dan zat gizi ke mata. Air mata pun menjadi sarana untuk mengeluarkan unsur-unsur garam dalam tubuh

Fungsi *kedua*, sebagai alat komunikasi serta mengekspresikan emosi. Ketika seorang manusia terlahir, hingga beberapa masa tertentu, air mata yang mengiringi tangisan menjadi alat komunikasi utama. Air mata sangat ampuh untuk menarik perhatian orang-orang yang ada di sekitarnya. Dengan

---

<sup>51</sup> Taufik Pasiak, *op. cit*, h. 211

<sup>52</sup> *Ibid*, h. 211

air mata juga seorang anak bisa “memaksa” sang ibu untuk memberikan air susu serta aneka perhatian.<sup>53</sup>

Menangis sebagai sarana mengekspresikan emosi, tetesan air mata mengomunikasikan pesan dengan makna-makna tertentu. Air mata juga mengekspresikan suasana hati yang terdalam, entah sedih, gembira, takut, sakit. Sehingga nilai air mata begitu istimewa, khusus, serta berkesan. Maka jangan heran, jika air mata bisa meluluhkan hati yang keras.<sup>54</sup> Saat mengalami musibah, penderitaan, atau momen-momen kedukaan, menangis dijadikan sebagai kesempatan untuk meluapkan emosi dan perasaan. Momen-momen tersebut dialami, misalnya dalam peringatan tragedi kesyahidan imam husein as., mengiring jenazah ke pemakaman dengan mengenakan pakaian serba hitam, dan sebagainya. Berbela sungkawa serta hadirnya sanak saudara saat seseorang mengalami musibah, tak diragukan lagi sangat berpengaruh dalam membesarkan hati pihak yang sedang di timpa musibah. Dengan itu pula ikatan kekeluargaan dan persahabatan akan lebih erat.<sup>55</sup>

Islam tidak hanya menjadikan kesabaran sebagai solusi, melainkan juga mengajarkan sikap pasrah terhadap qadha' dan qadar, berserah diri pada kehendak Ilahi, menangis serta meluapkan emosi, dan sebagainya. Jika kesedihan yang mengendap dalam lubuk hati tidak disalurkan, maka akan berdampak buruk bagi keselamatan tubuh dan jiwa. Tangisan pada dasarnya hal biasa, namun sangat berguna, dan islam memberikan arahan mengenainya.<sup>56</sup>

Sesungguhnya, air mata pun bisa menjadi alat komunikasi yang sangat canggih antara seorang hamba dengan Tuhannya. Betapa tidak, tetesan air mata di jalan Allah bisa memadamkan kobaran api neraka. Rasulullah bersabda :<sup>57</sup>

Dituturkan dari Abdullah bin al-Syaikhir ra. (yang) berkata,

---

<sup>53</sup> Muhammad Syukron Maksum, *op. cit*, h. 26-27

<sup>54</sup> *Ibid*, h. 27

<sup>55</sup> *Ibid*, h. 27

<sup>56</sup> Ishaq Husaini Kuhsari. *Al-Qur'an dan tekanan jiwa* Jakarta : sadra prees 2012. h. 177

<sup>57</sup> Muhammad Syukron Maksum, *op. cit*, h. 27

لَا يَلِجُ النَّارَ رَجُلٌ بَكَى مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ حَتَّى يَعُودَ اللَّبَنُ فِي الضَّرْعِ, وَلَا يَجْتَمِعُ عُبْرٌ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَدُخَانُ جَهَنَّمَ (رواه الترمذی)<sup>58</sup>

Artinya : “Seseorang yang menangis karena takut kepada Allah tidak akan masuk neraka, sehingga air susu ibu masuk ke dalam tetek. Dan, debu yang menempel karena berjuang dijalan Allah tidak akan berkumpul dengan asap neraka jahanam. (HR. Al-Tirmidzi)<sup>59</sup>

Air mata juga bisa mendatangkan pertolongan Allah swt. di akhirat kelak.

Diturunkan dari Abu Hurairah ra. Dari Nabi Muhammad saw. bahwasannya beliau bersabda :

سَبْعَةٌ يُظِلُّهُمُ اللَّهُ فِي ظِلِّهِ يَوْمَ لَا ظِلَّ إِلَّا ظِلُّهُ : إِمَامٌ عَادِلٌ وَشَابٌّ نَشَأَ فِي عِبَادَةِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ, وَرَجُلٌ قَلْبُهُ مُعَلَّقٌ بِالْمَسَاجِدِ وَرَجُلَانِ تَخَابَفَا فِي اللَّهِ اجْتَمَعَا عَلَيْهِ, وَتَفَرَّقَا عَلَيْهِ, وَرَجُلٌ دَعَتْهُ امْرَأَةٌ ذَاتُ مَنْصِبٍ وَجَمَالٍ, فَقَالَ : إِنِّي أَخَافُ اللَّهَ, وَرَجُلٌ تَصَدَّقَ بِصَدَقَةٍ فَأَخْفَاهَا حَتَّى لَا تَعْلَمَ شِمَالَهُ مَا تُنْفِقُ يَمْنَهُ, وَرَجُلٌ ذَكَرَ اللَّهَ خَالِيًا فَفَاضَتْ عَيْنَاهُ (رواه البخاري)

Artinya : “Ada tujuh kelompok yang akan mendapat naungan Allah pada hari yang tiada naungan kecuali naungan-Nya. Yaitu pemimpin yang adil, anak muda yang senantiasa beribadah kepada Allah swt., seseorang yang hatinya senantiasa tertaut pada masjid, dua orang yang saling mencintai karena Allah dimana keduanya berkumpul dan berpisah karena-Nya, seorang laki-laki yang ketika dirayu oleh perempuan bangsawan lagi rupawan lalu menjawab, ‘Sungguh, saya takut kepada Allah’, seseorang yang mengeluarkan sedekah kemudian dia merahasiakannya sampai-sampai tangan kirinya tidak mengetahui apa yang diberikan oleh tangan kanannya, dan seseorang yang berdzikir kepada Allah ditempat yang sunyi kemudian kedua matanya meneteskan air mata.”(HR. Bukhari).<sup>60</sup>

Dalam hadits diatas disebutkan, bahwa ada tujuh golongan manusia yang akan ditolong Allah pada hari kiamat, ketika tiada lagi pertolongan dari-Nya. Salah satunya adalah orang yang menangis di keheningan malam ketika orang-orang terlelap tidur. Ia menangis karena besarnya rasa takut dan harap

<sup>58</sup> Muhammad Anwar syah bin Mu'dhom Syah al-Kasmiri, *op. cit.*, juz. 4, h. 219

<sup>59</sup> Khalid Abu Syadi, *Ketika Allah Berbahagia*, penj. Arif Chasanul Muna, Jakarta : Gema Insani Press, 2003. h. 86

<sup>60</sup> Al-Hafids Ahmad bin Hajr al-Asqalani, *Fathul Bari*, Riyad : Dar at-Tayyibah al-Nasr wal-Tauiy', juz. 2, 2005. h. 501

kepada Allah swt. air mata pun bisa mempercepat ijabahnya doa-doa, efek tetesannya mampu menembus batas-batas dimensi.<sup>61</sup>

Karena itu, Rasulullah saw. mengingatkan, “Takutlah engkau akan doa (termasuk air mata) orang-orang yang didzalimi, sesungguhnya tiada lagi jarak pemisah antara Allah swt. dengan orang tersebut” (HR. At-Tirmidzi). Terlebih jika yang disakiti tersebut adalah orang tua kita sendiri. Satu tetes saja keluar dari mata mereka, seumur hidup tidak akan bahagia hidup kita, sebelum mereka memaafkannya. Bukankan keridhaan Allah swt. ada dalam keridhaan orang tua.<sup>62</sup>

Itulah sebabnya, Rasulullah saw. dan para sahabat menjadikan air mata sebagai “bahasa sehari-hari” tatkala berinteraksi dengan Allah swt. Banyak cara untuk menyampaikan pesan dan terdapat aneka ragam bahasa berkomunikasi, bahkan berdiam seribu bahasa sering efektif untuk mengungkapkan sikap.<sup>63</sup> Tiada haripun yang terwatkan tanpa menangis. Menangis bukan karena tak punya harta, kehilangan harta, atau sesuatu yang terkait dengan urusan duniawi. Mereka menangis karena cinta yang begitu besar kepada Tuhannya. Cinta yang bersumber dari kuatnya *raja'* (harapan akan ridha dan kasih sayang Allah swt.) yang terpadu dengan *khauf* (rasa takut akan murka Allah swt.).<sup>64</sup>

Karena efeknya yang sangat dahsyat, mereka pun sangat menjaga sikap dan tingkah lakunya, agar jangan sampai mendzalimi orang lain. Mereka sangat takut jika air mata orang-orang yang terdzalimi mendatangkan murka Allah swt. kepadanya. Boleh jadi, inilah yang memotivasi Khalifah Umar bin Khattab ra. Untuk memanggul sekarung gandum dari baitul mal, ketika ia melihat seorang ibu dan anak-anaknya yang notabene adalah rakyatnya kelaparan. Begitu hebatnya efek dari air mata.<sup>65</sup>

---

<sup>61</sup> Muhammad Syukron Maksum, *op. cit.*, h. 27

<sup>62</sup> *Ibid*, h. 28

<sup>63</sup> *Ibid*, h. 28

<sup>64</sup> *Ibid*, h. 28

<sup>65</sup> *Ibid*, h. 28

Tak heran jika air mata bisa dijadikan barometer untuk mengukur kadar keimanan seseorang. Ada banyak ayat al-Qur'an dan hadits Rasulullah saw. yang mengungkapkan keutamaan menangis. Dalam al-Qur'an misalnya, (QS. al-Isra' [17] :109) Allah swt. menyifatkan orang-orang yang berilmu sebagai mereka apabila dibacakan ayat Allah swt., menyungkurkan muka mereka (bersujud) sambil menangis dan bertambah khusyu'.<sup>66</sup>

Rasulullah saw. pun bersabda, *“setiap mata akan menangis di hari kiamat kelak, kecuali mata yang menangis karena takut kepada Allah, mata yang terpelihara dari hal-hal yang diharamkan Allah, serta mata yang berjaga dijalan Allah”*.

Tidak salah jika kita mencururkan air mata. Namun ketahuilah, air mata yang paling berkualitas, adalah air mata yang keluar karena harap dan takut kepada Allah, bukan air mata karena mendapat promosi jabatan, bukan air mata karena gagal menjadi idola, dan lain sebagainya. Sebab itulah air mata keimanan.<sup>67</sup>

### 3. Tangis Rasulullah dan Sahabat

#### a. Tangis Rasulullah

Diturunkan dari Abdullah bin al-Syaikhir ra. (yang) berkata,

أَتَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَهُوَ يُصَلِّي وَلَجَوُ فِيهِ أَزِيْرٌ كَأَزِيْرِ الْمِرْجَلِ  
مِنَ الْبُكَاءِ (رواه ابو داوود)

Artinya : *“(suatu saat) aku datang kepada Rasulullah saw. beliau kala itu sedang melaksanakan shalat dan perutnya terdengar suara laksana suara air yang sedang mendidih. Ini karena beliau menangis”*. (HR. Abu Dawud).<sup>68</sup>

Tidak ada seorang pun yang tidak bersedih bila mendapat cobaan anaknya meninggal. Tetapi sudah menjadi sunnatullah bahwa tak seorang pun yang telah diberikan nafas untuk hidup di atas bumi ini dapat lepas dari

<sup>66</sup> *Ibid*, h. 28-29

<sup>67</sup> Husain al-Awasyiah, *op. cit*, h. 7

<sup>68</sup> Imam Abi Mahmud Ahmad bin Musa, *Sarah Sunan Abu Dawud*, Riyadh : Maktab Ar-Rusdi, 1999, juz. 4, 1929 h. 125

musibah atau ujian. Seseorang harus bersikap tenang, bersabar, dan terus berjuang untuk dapat mengatasinya. Salah satu riwayat menyebutkan, Rasullulah pun menangis ketika tertimpa musibah, para nabi lainnya, keluarga, dan sahabat beliau. Mereka menangis dengan penuh kesabaran, keridhaan, dan keteguhan. Orang yang menangis pertama kali ialah Nabi Adam as., beliau menangisi Habil puteranya, beliau meratapi kepergian Habil dengan melantunkan beberapa bait syair populer. Bahkan beliau begitu berduka. Demikian halnya dengan Nabi Ya'qub as., beliau menangis hingga kedua matanya putih lantaran berduka atas hilangnya Nabi Yusuf as.<sup>69</sup>

Abu Zaid (Usamah) bin Zaid Haritsah ra. berkata : “salah seorang puteri Rasulullah saw. mengutus seseorang untuk memberi tahu beliau bahwa putera beliau sakit hampir meninggal, dan diharap beliau berkenan untuk datang.

Namun Rasulullah saw. mengembalikan pesuruh itu sambil berkata : “Kirim salam dan katakan kepadanya, sungguh terserah kepada Allah untuk memberi atau mengambil kembali, dan segala sesuatu tergantung pada ajal yang ditentukan baginya, hendaklah sabar dan mengharap pahala dari Allah”.

Kemudian pesuruh itu kembali meminta dengan sangat sambil bersumpah (Demi Allah) supaya rasul berkenan datang. Maka rasul pun pergi bersama Sa'ad bin Ubadah, Muadz bin Jabal, Ubay bin Ka'ab, Zaid bin Tsabit, dan beberapa orang lainnya. Maka jatuhlah air mata Rasulullah saw.

Kemudian Sa'ad bertanya : “Apakah air mata itu? (Mengapa Anda menangis sedang Anda melarang untuk meratap.?)”

Rasulullah saw. menjawab : “Air mata ini bukti rahmat yang telah diletakkan Allah dalam hati (perasaan) hamba-Nya. Sesungguhnya Allah akan merahmati (kasih) hamba-hamba-Nya yang kasih kepada sesama.” (HR. Bukhari Muslim).<sup>70</sup>

---

<sup>69</sup> Syahid Tsani, *Biarkan Tuhan Menghiburmu : Pelipur Lara Bagi Mereka yang Terpisah dari Anak dan Orang-orang Tercinta*, penerj. Shahib Aziz Zuhri, jakarta : Zahra, 2006. h. 163

<sup>70</sup> Munawir Abdul Fatah, *Pantulan Cahaya Rasul*, Yogyakarta : Pustaka Pesantren, 2005. h. 59-60

Dari Anas ibnu Malik, ia berkata : “Suatu hari aku dan Rasulullah saw. menemui Abi Saif al-Qain. Ia adalah saudara sesusuan Ibrahim (putra Rasulullah saw.) setelah itu Rasulullah memasuki rumahnya, didalamnya Ibrahim tengah sakaratul maut. Kedua mata Rasulullah meneteskan air mata. Melihat hal itu, Abdurrahman ibnu ‘Auf bertanya kepada beliau : “Mengapa engkau menangis, wahai Rasulullah?” beliau menjawab : “Wahai Ibnu ‘Auf, tangisan itu adalah rahmat”. Akhirnya sahabat yang ada di situ turut menangis. Kemudian Rasulullah saw. melanjutkan : “Mata menangis, hati bersedih. Yang kita ucapkan adalah sesuatu yang diridhai Allah. Perpisahan kita denganmu, wahai Ibrahim, membuat kita semua berduka.”<sup>71</sup>

Dari Jabir ibnu Abdullah al Anshari, ia berkata : “Rasulullah saw. mengajak Abdurrahman ibnu ‘Auf menemui Ibrahim yang tengah terkujur sendirian. Sesampainya, Rasulullah saw. meletakkan Ibrahim di pangkuan beliau seraya berkata : “Wahai putraku, aku tidak memiliki apa-apa untukmu”, setelah mengucapkan kata-kata itu, kedua mata beliau meneteskan air mata. Lalu Abdurrahman bertanya : “Wahai Rasulullah mengapa engkau tidak berhenti menangis? Rasulullah menjawab : “Aku melarang rintihan dua suara maksiat. Pertama, suara dengungan permainan, hiburan, nyanyian (lagu-lagu yang tidak sesuai dengan Islam). Kedua, suara rintihan di kala mendapat musibah, yakni dengan cara menempeleng muka, mencabik-cabik saku, dan dengungan setan. Tangisan adalah rahmat (kasih sayang). Orang yang tidak menyayangi, tidak bakal disayangi. Sekiranya kematian itu jalan yang pasti kita lalui, dan orang-orang kita yang akhir akan menyusul orang-orang kita yang pertama, tentu kami akan lebih berduka cita dari pada saat ini. Kepergianmu membuat kami berduka. Mata menangis, hati berdeih, dan kami tidak mengatakan sesuatu yang menimbulkan kemurkaan Allah.”<sup>72</sup>

Ada juga kisah lain tentang Rasulullah menangis. Hari itu, manusia yang paling disayang Allah dan malaikat serta semua makhluk di bumi ini,

---

<sup>71</sup> Syahid Tsani, *op. cit.*, h. 165

<sup>72</sup> *Ibid.*, h. 166

terbaring lemah dirumahnya. Manusia mulia itu adalah junjungan kita Rasulullah saw.

Tiba-tiba dari luar pintu terdengar seorang yang berseru dan mengucapkan salam. “Bolehkah saya masuk?” tanyanya. Tapi Fatimah tidak mengizinkan masuk, “Maafkanlah ayahku sedang demam,” kata Fatimah yang membalikkan badan dan menutup pintu. Kemudian ia kembali menemani ayahnya yang ternyata sudah membuka mata dan bertanya kepada Fatimah, “Siapakah itu wahai anakku?” “Tak tau lah ayahku, orang sepertinya baru sekali ini aku melihatnya,” tutur Fatimah lembut. Lalu Rasulullah menatap putrinya itu dengan pandangan yang menggetarkan. Seolah-olah bagian demi bagian wajah anaknya itu hendak dikenang.<sup>73</sup>

Ketahuiilah, dialah yang menghapuskan kenikmatan sementara, dialah yang memisahkan pertemuan di dunia. Dialah malaikatul maut,” kata Rasulullah. Fatimah pun menahan ledakan tangisnya. Malaikat maut datang menghampiri, tapi Rasulullah menanyakan mengapa Jibril tidak ikut menyertainya. Kemudian dipanggillah Jibril yang sebelumnya sudah bersiap di atas langit dunia menyambut ruh kekasih Allah dan pendahulu dunia ini. “Jibril, jelaskan apa hak ku nanti di hadapan Allah?” tanya Rasulullah dengan suara yang amat lemah. “Pintu-pintu langit terbuka, para malaikat telah menanti ruhmu. Semua surga terbuka lebar menanti kedatanganmu,” kata Jibril. Tapi tidak membuatkan Rasulullah saw. lega, matanya masih penuh kecemasan. “Engkau tidak senang dengan kabar ini”. Tanya Jibril lagi. “Kabarkan kepadaku bagaimana nasib umatku kelak?” “Jangan khawatir, wahai Rasul Allah, aku pernah mendengar Allah berfirman kepadaku, ‘Kuharamkan surga bagi siapa saja, kecuali umat Muhammad telah berada di dalamnya,’ kata Jibril.<sup>74</sup>

Detik-detik semakin dekat, saatnya Izra’il melakukan tugas. Perlahan ruh Rasulullah saw. ditarik. Nampak seluruh tubuh Rasulullah bersimbah peluh, urat-urat lehernya menegang. “Jibril, betapa sakit sakaratul maut ini,”

---

<sup>73</sup> Muhammad Syukron Maksum, *op. cit.*, h. 84-85

<sup>74</sup> *Ibid.*, h. 85

perlahan Rasulullah mengaduh. Fatimah terpejam, Ali disampingnya menunduk semakin dalam dan Jibril memalingkan mukanya. “Jijikkah kau melihatku, hingga kau palingkan wajahmu Jibril?” tanya Rasulullah saw. pada malaikat pengantar wahyu itu.”Siapakah yang sanggup, malihat kekasih Allah direnggut ajal”. Kata Jibril. Sebentar kemudian terdengar Rasulullah mengaduh, karena sakit yang tidak tertahan lagi. “Ya Allah, dahsyatnya nian maut ini, timpakan saja semua siksa maut ini kepadaku”. Badan Rasulullah mulai dingin, kaki dan dadanya sudah tidak bergerak lagi. Bibirnya bergetar seakan hendak membisikkan sesuatu, Ali segera mendekatkan telinganya. “*Uusikum bi shalati, wa maa malakat aimanuku*”. (Periharalah shalat dan periharalah orang-orang lemah diantaramu). Di luar pintu tangis mulai terdengar bersahutan, sahabat saling berpelukan. Fatimah menutupkan tangan di wajahnya, dan Ali kembali mendekatkan telinganya ke bibir Rasulullah yang mulai kebiruan.<sup>75</sup>

“*Ummatiii, Ummatiii, Ummatiii?* (Umatku, Umatku, Umatku,)” Dan, berakhirlah hidup manusia mulia yang memberi sinaran itu. Kini, nampaknya kita mencintai sepertinya? *Allahumma Shalli’ala Muhammad wa baarik wa sallim’alaihi*.<sup>76</sup>

Sungguh betapa cintanya Rasulullah kepada kita. Rasulullah saw. telah berjuang demi menyelamatkan umatnya, baik ketika Beliau masih hidup maupun saat beliau telah wafat. Saat hidup beliau menyampaikan risalah kebenaran agar umatnya selamat dari kehancuran, dan nanti di akhirat Beliau juga akan melimpahkan syafaatnya secara khusus untuk umat Beliau. Janggal rasanya jika kita yang telah diperjuangkan sedemikian rupa, masih berberati hati untuk mematuhi dan mengikuti semua ajaran dan teladan yang telah Beliau berikan.

Kita juga mengetahui betapa Rasulullah saw. begitu menyayangi umatnya. Bagi Beliau, kaum muslimin adalah bagaikan istri Beliau. Pada detik-detik beliau *naza’* menjelang nyawanya di cabut oleh malaikat, seperti

---

<sup>75</sup> *Ibid*, h. 85-86

<sup>76</sup> *Ibid*, h. 86

yang telah tertulis diatas, yang beliau sebut-sebut bukanlah *Aisyah, Aisyah, Aisyah...* melainkan "*Ummatii... ummati...*"<sup>77</sup>

Kaum muslimin bersemayam di kandungan qalbu rasulullah, terkadang bagai salju yang sejuk, terkadang bagai api yang membakar dada Beliau. Rasulullah tidak punya masalah pribadi dengan manusia, dunia atau Tuhan. Beliau dijamin masuk surga. Tetapi setiap malam Beliau bersujud tahajud sambil menangis. Dan Beliau tangisi bukan diri Beliau sendiri, bukan istri dan keluarga Beliau, melainkan umat Islam.<sup>78</sup>

Mungkin salah satu yang Rasulullah saw. tangisi adalah karena kita tidak pernah benar-benar meletakkan Beliau sebagai yang utama. Dalam hampir semua bagian dari sejarahnya, kaum muslimin memperistrikan harta benda, kekuasaan, kepentingan pribadi, keserakahan dunia. Allah dan Muhammad disebut-sebut sering kali dalam konteks kepentingan untuk mendapatkan kekayaan dan kekuasaan. Allah dan rasulnya hanya sebuah instrumen bagi kaum muslimin untuk dipakai memperbanyak modal, materi dan kekuasaan, serta popularitas, dan lain sebagainya.<sup>79</sup>

Adapun tangisan Nabi Muhammad saw. keadaannya sama dengan tawa beliau. Beliau tidak terisak keras dan meninggikan suaranya, sama seperti beliau tidak tertawa keras. Namun matanya akan dipenuhi air mata sampai mengalir dan engkau mendengarkan suara seperti suara ketel berasal dari dadanya. Beliau menangis karena kasih sayang bagi yang meninggal, karena takut dan kasihan terhadap umatnya, karena takut kepada Allah, karena mendengarkan al-Qur'an. Dan itu adalah tangisan kerinduan, cinta disertai oleh kekhawatiran dan *khashyah* (takut).<sup>80</sup>

Terkadang saat beliau mendengar bacaan al-Qur'an, dan ini merupakan tangisan kerinduan, cinta, dan pengagungan, sehingga menimbulkan rasa takut dan khawatir. Tatkala Ibrahim, putra beliau meninggal, kedua mata beliau berlinang air mata. Beliau menangis sebagai

---

<sup>77</sup> *Ibid*, h. 86-87

<sup>78</sup> *Ibid*, h. 87

<sup>79</sup> *Ibid*, h. 87

<sup>80</sup> Husain al-Awasyiah, *op. cit*, h. 9

ungkapan rasa kasih sayang terhadap Ibrahim. Beliau juga menangis ketika melihat salah seorang putri beliau yang hatinya sedang berguncang. Beliau menangis tatkala Ibnu Mas'ud membaca surat an-Nisa' di dekat beliau. Beliau menangis ketika Utsman bin Maz'un meninggal dunia. Beliau menangis tatkala ada gerhana matahari dan saat shalat gerhana. Beliau menangis tatkala duduk di dekat kuburan salah seorang putri beliau, dan terkadang beliau menangis saat mendirikan shalat malam<sup>81</sup>

#### b. Tangis Sahabat

Diturunkan dari Annas ra. (yang) berkata, “selepas Rasulullah wafat, (suatu saat)

قَالَ أَبُو بَكْرٍ لِعُمَرَ، رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا بَعْدَ وَقَاةِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ :  
 انْطَلِقْ بِنِّ إِلَى أُمِّ أَيْمَنَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا، تَزُورُ هَاكَمَا كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَزُورُهَا، فَلَمَّا أَنْتَهَيْنَا إِلَيْهَا بَكَتْ، فَقَالَ لَهَا : مَا يُبْكِيكِ؟ أَمَا تَعْلَمِينَ أَنَّ مَا عِنْدَ اللَّهِ تَعَالَى خَيْرٌ لِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَلَكِنِّي أَبْكِي أَنَّ الْوَحْيَ قَدْ انْقَطَعَ  
 مِنْ السَّمَاءِ فَهَيَّجَتْهُمَا عَلَى الْبُكَاءِ، فَجَعَلَا يَبْكِيَانِ مَعَهَا (رواه مسلم)

Artinya : “Abu bakar berkata kepada Umar ra. Marilah kita berkunjung ke tempat Ummu Aiman ra. Sebagaimana Rasulullah saw. dahulu sering berkunjung ke sana. ’ Ketika keduanya sampai di tempat Ummu Aiman, menangislah Ummu Aiman. Lantas keduanya bertanya, ‘Apa yang membuat engkau menangis? Bukankah engkau tahu bahwa apa yang disediakan Allah buat Rasulullah itu sangat baik? ‘ Jawabnya, ‘Sesungguhnya aku menangis bukan karena itu. Aku tahu, apa yang disediakan Allah buat Rasulullah saw. itu sangat baik. Tetapi, aku menangis karena wahyu dari langit telah terputus. ‘Ucapan Ummu Aiman itu mendorong keduanya menangis. Maka, menangislah mereka bersama-sama”. (HR. Muslim).<sup>82</sup>

“Sesungguhnya aku telah melihat apa yang tidak kalian lihat, dan aku mendengar apa yang tidak kalian dengar, langit berdegung, dan pantaslah ia berdegung. Tidak ada tempat di langit seluas tempat jari melainkan di sana terdapat seorang malaikat yang meletakkan keeningnya bersujud kepada Allah. Demi Allah, kiranya kalian melihat apa yang aku lihat, niscaya kalian akan

<sup>81</sup> Suyadi, *Menangislah Di Keheningan Malam (Membangkitkan Kekuatan Hati dan Kepribadian dengan Untaian Energi Air Mata Cinta Ilahi)*, Yogyakarta : Diva Press, 2008. h. 39

<sup>82</sup> Imam Abi Husain Muslim Bin Hajjaj, *Sahih Muslim*, Beirut : Darul Fikr, 2011, Juz. 2, h. 469

sedikit tertawa dan banyak menangis, kalian tidak akan sempat bercumbu dengan sang istri di atas tempat tidur dan kalian pasti akan bersegera keluar mencari tempat-tempat yang tinggi, kalian berseru kepada Allah yang Maha Tinggi dengan suara yang tinggi seraya mohon perlindungan. Sungguh, ingin rasanya kiranya aku ini adalah sebatang pohon yang dicabut seakarnya”.<sup>83</sup>

Annas bin Malik ra. berkata, “Rasulullah saw. berkhutbah kepada kami, sama sekali aku belum pernah mendengar khutbah yang seperti itu sebelumnya. Rasulullah saw. bersabda, ‘Jika kalian mengetahui apa yang aku ketahui, sungguh kalian akan banyak menangis dan sedikit tertawa!’ maka para sahabat menutupi wajah-wajah mereka, dan sesaat terdengarlah suara isakan tangis.” (HR. Muttafaq’alaih)<sup>84</sup>

Dalam riwayat lain disebutkan pula, bahwasannya, Rasulullah saw. mendengar berita tentang para sahabatnya, maka Beliau lantas berkhutbah dan bersabda :

عُرِضَتْ عَلَيَّ الْجَنَّةُ وَالنَّارُ فَلَمْ أَرَ كَالْيَوْمِ فِي الْخَيْرِ وَالشَّرِّ وَلَوْ تَعْلَمُونَ مَا أَعْلَمُ  
لَضَحِكْتُمْ قَلِيلًا وَلَبَكَيْتُمْ كَثِيرًا (رواه مسلم)<sup>85</sup>

Artinya : “Ditunjukkan kepada surga dan neraka, aku belum pernah melihat kebaikan dan kejelekan seperti halnya pada hari ini, jika kalian mengetahui apa yang aku ketahui, sungguh kalian akan sedikit tertawa dan banyak menangis (HR. Muslim)”.

Maka tidak ada hari yang lebih berat bagi para sahabat dari pada hari itu, mereka semua menutup kepala dan berisak tangis”.<sup>86</sup>

Abu Najih al-Irbadh Ibnu Sariyah ra. berkata, “Suatu ketika Rasulullah saw. menasihatkan sebuah nasihat yang sangat menyentuh, yang membuat hati bergetar dan air mata mengalir, lalu kami berkata, “Wahai Rasulullah, seakan nasihat itu nasihat terakhir dari Baginda, maka nasihatkanlah?” Rasulullah saw. bersabda, “Aku wariskan kepada kalian

<sup>83</sup> Shahih bin Shuwailih al-Hasabi, *Menangislah dan Engkau Masuk Surga*, penj. Abdul Bari, Solo : Pustaka Arafah, 2006. h. 27

<sup>84</sup> *Ibid*, h. 28

<sup>85</sup> Imam Abi Husain Muslim Bin Hajjaj, *Sahih Muslim*, Beirut : Darul Fikr, 2011, Juz. 1, h. 424

<sup>86</sup> *Ibid*, h. 28

untuk senantiasa bertakwa kepada Allah, mendengar dan taat meskipun yang menajdi pemimpin kalian seorang sahaya Habsyi, sesungguhnya diantara kalian akan menemui perselisihan yang banyak, maka kalian harus tetap berpegang kepada sunnahku dan sunnah para Khulafaur Rasyidin yang telah diberi petunjuk sesudahku, gigitlah sunnah yang baru, sesungguhnya tiap bid'ah itu sesat". (HR. Muttafaq'alah).<sup>87</sup>

Dari Annas bin Malik ra. berkata, "Saat matahari mulai condong Rasulullah saw. keluar rumah, dan adzan dikumandangkan, lalu beliau mengimami mereka shalat. Selesai shalat Rasulullah saw. Berbicara kepada para sahabat, 'Sesungguhnya di balik hari kiamat terdapat perkara yang besar, maka orang-orang banyak menangis.'<sup>88</sup>

Tsabit bin Qais bin Syammas ra. berkata, "Aku pernah berada di sisi Rasulullah saw. Beliau membaca ayat, "Dan janganlah kamu memalingkan mukamu dari manusia (karena sombong) dan janganlah kamu berjalan di muka bumi dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong lagi membanggakan diri.' (Luqman [31] : 18),<sup>89</sup>

Kemudian Rasulullah saw berbicara tentang kesombongan. Beliau mengatakan bahwa ia adalah perkara yang besar, maka Tsabit bin Qais menangis. Lalu Rasulullah saw. berkata kepadanya, Apa yang membuatmu menangis?' Dia menjawab, 'Wahai Rasulullah, sesungguhnya aku ini orang yang sangat mencintai keindahan, sampai-sampai tali terompahku aku bagus-baguskan?' Rasulullah saw. bersabda, 'Engkau penghuni surga, bukan termasuk kesombongan lantaran memperbagus kendaran dan tempat tinggal. Akan tetapi kesombongan adalah menolak yang benar dan menganggap remeh orang-orang.'<sup>90</sup>

Umar bin Khattab, seorang yang dikenal paling tegas, justru luluh hatinya ketika terdengar bacaan al-Quran, saat itu ketika shalat subuh Umar membaca surat Yusuf [12], ketika sampai pada ayat 86 :

---

<sup>87</sup> *Ibid*, h 28-29

<sup>88</sup> *Ibid*, h. 29

<sup>89</sup> *Ibid*, h. 29

<sup>90</sup> *Ibid*, h 29

قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ



Artinya : *Ya'qub menjawab: "Sesungguhnya hanyalah kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku, dan aku mengetahui dari Allah apa yang kamu tiada mengetahuinya."*

Umar ra. menangis terisak-isak sehingga suaranya tidak lagi terdengar sampai ke balakang. Terkadang dalam shalat tahajudnya Umar ra. membaca ayat-ayat al-Quran sambil menangis sehingga ia terjatuh sakit. Inilah perasaan takut pada Allah. Bahkan pada saat kalimat Allah itu disebut, akan menggetarkan dan membuat takut hati raja-raja besar.<sup>91</sup>

---

<sup>91</sup> Muhammad Syukron Maksum, *op. cit.*, h. 24