

**BAB IV**  
**ANALISIS MENANGIS DALAM AL-QURAN DAN RELEVANSINYA**  
**DALAM KAJIAN KESEHATAN**

**A. Bentuk-bentuk Menangis**

Menangis merupakan bagian dari kehidupan manusia, karena menangis memang hal fitrah dari kehidupan manusia. Di dalam al-Quran yang berkedudukan sebagai petunjuk utama hidup bagi umat manusia pun juga menyinggung perihal menangis dalam beberapa ayatnya. Banyak macam ataupun bentuk dari menangis dilihat dari berbagai sudut pandang yang berbeda. Tetapi, berikut ini hanya akan dipaparkan beberapa bentuk menangis dilihat dari segi term dan kecenderungan ayat-ayatnya.

*Bakā* dan *dam'* adalah term yang terdapat dalam ayat-ayat al-Quran, yang mengungkapkan tentang berbagai bentuk dari menangis, serta keduanya dengan jelas bermakna menangis. Pertama, *Bakā yabkī bukan wa bukāan. Bukā* makna mengalirnya air mata karena ratapan. Jamaknya *albakī bakūna wa bukiyyun. Bukiyyun* digunakan pada kesedihan dan mengalirkan air mata secara bersama. Ada juga yang mengatakan digunakan pada salah satunya. Firman at taubah ayat 82 isarat kepada kebahagiaan dan kesedihan walaupun tertawa disitu tidak berarti tertawa terbahak-bahak dan tidak menangis yang disertai mengalirkan air mata. Begitu juga firman ad-Dukhan 29.<sup>1</sup> *Bakā* dipanjangkan atau dipendekkan, jika kau memanjangkan alifnya maka kau menghendaki suara yang disertai tangisan namun jika kau memendekkannya adalah air mata dan proses keluarnya orang yang memendekkan buka berarti bermaksud kepada makna sedih dan yang memanjangkannya bermaksud makna suara.<sup>2</sup>

Kedua *Dam'* adalah nama dari suatu yang mengalir dari mata,<sup>3</sup> atau air mata, Jamak *admu'un wa dumu'un*, dan satu tetes dari air mata disebut

---

<sup>1</sup> Al-Ragib al-Asfahani, *Mu'jam Mufrodāt al-Fadhil al-Qur'an*, Lebanon : Dar Al-Kotob Al-ilmiyah, 2008. h. 69

<sup>2</sup> Jamaluddin Abi Fadli Muhammad ibnu Mandur al-Ansori, *Lisanul Arab*, Juz 8, Lebanon : Darul Kitab al-Ilmiyah, h. 77

<sup>3</sup> Al-Ragib al-Asfahani, *op. cit*, h. 193

dam'atun. sedangkan *duddamati* adalah banyaknya air mata yang keluar. *Dami'atun* atau *dami'un* bermakna, orang yang mudah menangis dan mengeluarkan banyak air mata. Sedangkan *ainud damu'un* adalah keluar banyak air mata atau cepat keluar air matanya. *Madammi'* bermakna pinggiran mata, sedangkan *madmak* bermakna tempat mengalirnya air mata. sedangkan *addumāk*, air mata karena sakit atau karena orang yang sudah berusia tua. asal kata *dam'* adalah *dama'atil ainu, Daman wa damā'an*.<sup>4</sup>

Kata tersebut pada dasarnya bermakna nama bagi sesuatu yang mengalir dari mata (air mata), baik karena kegembiraan, terharu, maupun akibat sakit. Kata yang sama juga bisa memberikan pengertian sebagai sifat dari air yang mengalir dari mata (bercucuran melimpah). Melimpahnya air mata dari kelopak mata disebabkan kelopak mata sudah tidak sanggup menampung limpahan air mata tersebut karena derasnya, sama halnya dengan meluapnya air sungai dari aliran sungai yang ada sehingga membanjiri sekelilingnya. Kata yang sama juga bisa digunakan bagi keadaan manusia yang serentak berangkat dari Arafah menuju Mina dengan meluap, bila mereka secara serentak berangkat dari Arafah. Pengertian kata دَمْعٌ (*dam*) berbeda dengan تَسِيلٌ (*tasīlu*) yang memberikan pengertian mengalir secara terus menerus sebagai sesuatu suatu siklus yang berjalan tanpa hentinya. Misalnya mengalirnya air disungai.<sup>5</sup>

Kata *bakā* jika dihubungkan pemakaiannya di dalam al-Qur'an ada tujuh ayat yang menggunakan kata *bakaa pertama*, bahwa Allah memberikan potensi terhadap manusia untuk tertawa dan menangis. Di samping itu pula, Dia yang mengetahui kapan manusia tertawa dan menangis, bahkan tidak dapat dipungkiri, setelah tertawa terbahak-bahak justru malah terjadi peristiwa yang menyedihkan dan mengundang air mata. Hal ini sesuai dengan firman-Nya yaitu QS. An-Najm [53] : 43 *kedua*, kata *bakaa* bisa berupa ancaman atau balasan kelak di akhirat bagi orang-orang yang ingkar dari ajaran Allah dan

<sup>4</sup> Jamaluddin Abi Fadli Muhammad ibnu Mandur al-Ansori, *op. cit*, Juz 5, h. 83-84

<sup>5</sup> M. Quraish Shihab, *Ensiklopedia al-Quran : Kajian Kosakata*, jilid 1, Jakarta : Lentera hati, 2007. h. 162

Rasulnya terdapat tiga ayat di dalam al-Qur'an yang dapat dikategorikan kedalam kelompok ini, QS. At-Taubah [9] : 82 mengandung perintah Allah untuk sedikit tertawa dan memperbanyak menangis bagi orang-orang munafik yang beralasan untuk tidak ikut perang Tabuk. QS. An-Najm [53] : 60 berisi mengenai orang musyrik yang bukannya terkejut dan menangis mengenai apa yang didakwahkan oleh Nabi Muhammad SAW dan berita yang dibawanya akan kedatangan hari kiamat, tetapi malah menertawakannya. Sedangkan QS. Ad-Dukhan [44] : 29 menurut penafsiran Quraish Shihab tangisan yang terjadi adalah tangisan yang kelak diberikan kepada Fir'aun diakhirat, atau bisa jadi tangisan tersebut tangisan Fir'aun dan bala tentaranya yang terlambat karena memang sudah tidak ada waktu untuk bertaubat. Sehingga tangisannya menjadi lautan air mata. *Ketiga*, kata *bakaa* juga bisa bermakna kepura-puraan seperti terdapat dalam QS. Yusuf [12] : 16 yang berisi tangis kepura-puraan saudara Yusuf setelah mereka melemparkan Yusuf ke dasar sumur, untuk mengelabui ayah mereka atau nabi Ya'qub as. supaya ayah mereka percaya bahwa saudara mereka Yusuf mati diterkam serigala. *Keempat*, kata *bakaa* bisa juga bermakna terharuan dan kepercayaan mereka terhadap al-Qur'an maka apabila mereka dibacakan atau mendengar ayat-ayat al-Qur'an mereka menangis terdapat di QS. Al-Isra' [19] : 109 dan QS. Maryam [19] : 58 Ayat-ayat tersebut mengisyaratkan bahwa al-Qur'an tidak membutuhkan keimanan siapapun yang enggan beriman, tetapi bukan pula disebabkan sudah ada orang-orang beriman. Kalau ada yang beriman kepadanya, itu untuk kemaslahatan diri yang beriman itu sendiri, sedangkan yang mengingkarinya pun akan menghadapi sendiri konsekuensi pengingkarnya.<sup>6</sup> Bahkan dalam suatu riwayat Ibnu Basysyar menceritakan kepada kami, ia berkata: Abdurrahman menceritakan kepada kami, ia berkata: Sufyan menceritakan kepada kami dari al-A'masy, dari Ibrahim, ia berkata, "Umar bin Khattab

---

<sup>6</sup> Quraish M. Shihab, *Tafsir al-Misbah : Pesan Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Jakarta : Lentera Hati, 2002. Vol. 7, h. 214

membaca surah Maryam, lalu bersujud dan berkata, ‘Ini adalah sujud, lalu mana menangisnya?’” maksudnya adalah mana tangisan kita?<sup>7</sup>

Bila kata *dam*’ dihubungkan pemakaiannya di dalam al-Quran maka akan ditemukan bahwa penggunaannya menyangkut rasa terharu karena mereka sebenarnya jauh sebelumnya telah mengetahui melalui kitab Taurat tentang sifat-sifat dan kebenaran kerasulan Nabi Muhammad saw. hal tersebut dialami oleh para utusan Raja Najasy yang diperintah untuk menghadap Nabi Muhammad. Setelah mereka melihat dari dekat sifat dan tindakan Rasulullah mereka menyatakan beriman. Pada waktu itulah mereka mencururkan air mata yang membasahi pipi sebagai tanda rasa terharu yang mereka alami (QS. Al-Maidah [5] : 83). Kata *dam*’ juga digunakan untuk kesedihan karena harapan mereka untuk ikut berjihad di jalan Allah tidak terlaksana dan sewaktu itu Nabi Muhammad saw. menginginkan bantuan, mereka tidak bisa mengabulkannya karena mereka miskin sehingga mereka tidak mempunyai bekal untuk ikut perang dengan Tabuk. (QS. At-Taubah [9] : 92)

Demikian gambaran umum menangis dalam al-Qur’an. Menangis di dalam al-Qur’an ada yang berkecenderungan positif dan ada yang berkecenderungan negatif sebenarnya. Dalam kajian al-Qur’an tidak ada perintah mengenai menangis, namun bisa jadi menangis ini menjadi tolok ukur keimanan hamba terhadap tuhan. Dan secara tidak langsung dari penjelasan diatas kecenderungan ayat-ayat yang membahas menangis cenderung positif. Serta lebih mengarah kepada hubungan antara hamba dan Allah, atau tentang keimanan hamba terhadap Allah.

## **B. Relevansi Menangis Dalam al-Qur’an dengan Kesehatan**

Sebagaimana telah dipaparkan di atas bahwa menangis dalam al-Qur’an jika ditimbang dari jumlah ayat-ayat yang membahas tentang boleh tidaknya menangis, al-Qur’an cenderung memperbolehkan menangis, dari pada ayat-ayat yang mencela atau bisa dikatakan tidak memperbolehkannya.

---

<sup>7</sup> Abu Ja’far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir At-Thabari*, Terj. Akhmad Affandi, Benny Sarbeni, Jakarta : Pustaka Azzam, 2009. jil. 17, h. 611-612

Hal ini setidaknya menunjukkan bahwa sebenarnya menangis sekilas menurut pandangan al-Qur'an merupakan aktifitas yang hukum dasarnya adalah boleh.

Dalam hal pengertian menangis, jika ditinjau dari segi termnya menangis bermakna nama bagi sesuatu yang mengalir dari mata (air mata), baik karena kegembiraan, terharu, maupun akibat sakit. Kata yang sama juga bisa memberikan pengertian sebagai sifat dari air yang mengalir dari mata (bercucuran melimpah). Melimpahnya air mata dari kelopak mata disebabkan kelopak mata sudah tidak sanggup menampung limpahan air mata tersebut karena derasnya.<sup>8</sup> menangis juga berarti mengalirnya air mata karena kebahagiaan dan kesedihan, atau menangis yang tidak disertai mengalirkan air mata.<sup>9</sup> Jika menangis ditinjau dari kesehatan berarti melahirkan perasaan sedih (kecewa, menyesal dan sebagainya) dan mencururkan air mata dan mengeluarkan suara (tersedu-sedu, menjerit-jerit, dan sebagainya).<sup>10</sup>

Setiap manusia berpotensi untuk tertawa dan menangis. bahkan tidak dapat dipungkiri, setelah tertawa terbahak-bahak justru malah terjadi peristiwa yang menyedihkan dan mengundang air mata. Hal ini sesuai dengan firman-Nya :

وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَى

Artinya : “*dan bahwasanya Dialah yang menjadikan orang tertawa dan menangis*”. (QS. An-Najm [53] : 43).

Seseorang dapat mengenali dari mana asal usul seseorang lewat bahasa dan dialek yang digunakannya. Namun seseorang tidak mampu mengetahui asal-usul seseorang tersebut melalui tawa dan tangis. Karena tawa dan tangis mereka sama.

Meski tidak semua ayat bisa dikaitkan dalam kajian kesehatan, karena memang sebagian ayat menyebut menangis itu sebagai ancaman atau balasan bagi orang yang ingkar dari ajaran Allah dan Rasulullah kelak di akhirat.

<sup>8</sup> M. Quraish Shihab, *Ensiklopedia al-Quran : Kajian Kosakata*, jilid 1, Jakarta : Lentera hati, 2007. h. 162

<sup>9</sup> Al-Ragib al-Asfahani, *op. cit*, h. 69

<sup>10</sup> Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, cetakan II, Jakarta: 1989. h. 358

Sedangkan kajian kesehatan sebuah kajian yang berkaitan dengan jasmani manusia selama hidup atau semasa masih di dunia. Seperti ayat berikut ini.

فَمَا بَكَتْ عَلَيْهِمُ السَّمَاءُ وَالْأَرْضُ وَمَا كَانُوا مُنظَرِينَ ﴿٢٩﴾

Artinya : “Maka langit dan bumi tidak menangisi mereka dan merekapun tidak diberi tangguh. (QS. Ad-Dukhan [44] : 29).

Ayat diatas secara jelas berkisah perihal menangis, namun pelaku dari menangis tersebut bukanlah manusia melainkan langit. menurut penafsiran Quraish Shihab tangisan yang terjadi adalah tangisan yang kelak diberikan kepada Fir’aun diakhirat, atau bisa jadi tangisan tersebut tangisan Fir’aun dan bala tentaranya yang terlambat karena memang sedah tidak ada waktu untuk bertaubat. Sehingga tangisannya menjadi lautan air mata.

Selanjutnya ayat yang membahas tentang ancaman menangis kelak di akhirat adalah :

وَتَضْحَكُونَ وَلَا تَبْكُونَ ﴿٦٠﴾

Artinya : “dan kamu mentertawakan dan tidak menangis”? (QS. An-Najm [53] : 60).

Ayat diatas membahas tentang orang musyrik yang ingkar dari al-Quran dan mereka malah menertawakan dengan maksud menghina, melecehkan, mengejek, dan sebagainya, dan tidak menangis.

Ada pula ayat yang juga sekilas memerintahkan untuk menangis, Meski menangis yang di sebut pada ayat ini adalah sebuah ancaman atau balasan pula kelak di akhirat :

فَلْيَضْحَكُوا قَلِيلًا وَلْيَبْكُوا كَثِيرًا جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ ﴿٨٢﴾

Artinya : “Maka hendaklah mereka tertawa sedikit dan menangis banyak, sebagai pembalasan dari apa yang selalu mereka kerjakan”. (QS. At-Taubah[9] : 82).

Ayat diatas mengisyaratkan mengandung perintah Allah untuk sedikit tertawa dan memperbanyak menangis bagi orang-orang munafik yang beralasan untuk tidak ikut perang tabuk.

Sedangkan ayat-ayat di dalam al-Quran yang menyebutkan perihal menangis dan bisa di kaitkan kerelevansinya terhadap kajian kesehatan adalah sebagai berikut :

أُولَئِكَ الَّذِينَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ مِنَ النَّبِيِّينَ مِنْ ذُرِّيَّةِ آدَمَ وَمِمَّنْ حَمَلْنَا  
مَعَ نُوحٍ وَمِنْ ذُرِّيَّةِ إِبْرَاهِيمَ وَإِسْرَائِيلَ وَمِمَّنْ هَدَيْنَا وَاجْتَبَيْنَا إِذَا تُتْلَىٰ  
عَلَيْهِمْ آيَاتُ الرَّحْمَنِ خَرُّوا سُجَّدًا وَبُكِيًّا ﴿٥٨﴾

Artinya : “mereka itu adalah orang-orang yang telah diberi nikmat oleh Allah, Yaitu Para Nabi dari keturunan Adam, dan dari orang-orang yang Kami angkat bersama Nuh, dan dari keturunan Ibrahim dan Israil, dan dari orang-orang yang telah Kami beri petunjuk dan telah Kami pilih. apabila dibacakan ayat-ayat Allah yang Maha Pemurah kepada mereka, Maka mereka menyungkur dengan bersujud dan menangis”. (QS. Maryam [19] :58).

وَيَخْرُونَ لِلْأَذْقَانِ يَبْكُونَ وَيَزِيدُهُمْ خُشُوعًا ﴿١٠٩﴾

Artinya : “dan mereka menyungkur atas muka mereka sambil menangis dan mereka bertambah khusyu’.” (QS. Al-Isra’ [19] : 109).

وَإِذَا سَمِعُوا مَا أُنزِلَ إِلَى الرَّسُولِ تَرَىٰ أَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ  
مِمَّا عَرَفُوا مِنَ الْحَقِّ يَقُولُونَ رَبَّنَا ءَامَنَّا فَاكْتُبْنَا مَعَ الشَّاهِدِينَ ﴿٨٣﴾

Artinya : “dan apabila mereka mendengarkan apa yang diturunkan kepada Rasul (Muhammad), kamu Lihat mata mereka mencururkan air mata disebabkan kebenaran (Al Quran) yang telah mereka ketahui (dari Kitab-Kitab mereka sendiri); seraya berkata: "Ya Tuhan Kami, Kami telah beriman, Maka catatlah Kami bersama orang-orang yang menjadi saksi (atas kebenaran Al Quran dan kenabian Muhammad s.a.w.)”. (al-Maidah [5] : 83).

وَلَا عَلَى الَّذِينَ إِذَا مَا أَتَوْكَ لِتَحْمِلَهُمْ قُلْتَ لَا أَجِدُ مَا أَحْمِلُكُمْ  
عَلَيْهِ تَوَلَّوْا وَأَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ حَزَنًا أَلَّا يَجِدُوا مَا يُنْفِقُونَ ﴿٨٣﴾

Artinya : “dan tiada (pula) berdosa atas orang-orang yang apabila mereka datang kepadamu, supaya kamu memberi mereka kendaraan, lalu kamu berkata: "Aku tidak memperoleh kendaraan untuk membawamu." lalu mereka kembali, sedang mata mereka bercucuran

*air mata karena kesedihan, lantaran mereka tidak memperoleh apa yang akan mereka nafkahkan”.* (QS. At-Taubah [9] : 92).

Sikap-sikap dalam ayat di atas merupakan ekspresi sikap yang memang datang dari jiwa mereka yang paling dalam. Setidaknya mereka telah diberi hidayah oleh Allah karena menyalurkan emosi mereka melalui sebuah tangisan, jika hal tersebut dikaitkan dalam kajian kesehatan ternyata banyak manfaat yang diperoleh dari menyalurkan emosi melalui menangis, karena kandungan dari air mata tersebut.

Air mata yang di keluarkan saat kita sedang emosional mengandung hormon *endorphin* atau stress, sehingga bisa membuat perasaan lebih plong. orang-orang sehat cenderung menangis dan memiliki sikap positif terhadap air mata dari pada mereka yang menderita stres.<sup>11</sup> Menangis juga 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.<sup>12</sup>

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. Sedangkan air mata pedih yang keluar ketika anda mengiris bawang, 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>13</sup>

---

<sup>11</sup> Stephen Juan, *Tubuh Ajaib; Membuka Misteri-misteri Aneh dan Menakjubkan Tubuh Kita*, penerj. T. Hermaya, Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama, 2005. h. 77-78

<sup>12</sup> Muhammad syukron maksum, *The Power of Airmata*, Yogyakarta : Mutiara Media, 2009. h. 44

<sup>13</sup> Taufik Pasiak, *Unlimited potency of the brain : Kenali dan Manfaatkan Sepenuhnya Potensi Otak Anda yang Tak Terbatas*, Bandung : Mizan, 2009. h. 208-209

Menangis emosional juga bisa memicu mekanisme *neuroendokrin* dan *imunitas* tubuh. 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.

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>14</sup>

Garam tersebut adalah *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*. Percobaan-percobaan yang dilakukan lebih dari dua ratus tahun lalu memperlihatkan bahwa konsentrasi *sodium (natrium)* dalam air mata sama dengan di dalam darah.<sup>15</sup>

Namun pengeluaran air mata yang dipicu karena emosi atau secara spontan memiliki efek yang berbeda dengan yang dibuat-buat.<sup>16</sup> Artinya kandungan air mata yang dikeluarkan hanya berupa garam biasa dan tidak ada efeknya bagi kesehatan. Layaknya tangisan dari para saudara Yusuf as. yang bermaksud untuk mengelabui ayahnya atau nabi Ya'qub as. :

---

<sup>14</sup> Stephen Juan, *op. cit*, h. 77

<sup>15</sup> *Ibid*, h. 77-78

<sup>16</sup> Taufik Pasiak, *op. cit*, h. 209-210

وَجَاءُوا آبَاءَهُمْ عِشَاءً يَبْكُونَ ﴿١٦﴾

Artinya : “kemudian mereka datang kepada ayah mereka di sore hari sambil menangis”. (QS. Yusuf [12] : 16).

Sungguh, Allah swt. tidak pernah salah menciptakan sesuatu. Dari tetesan-tetesan air mata saja, jika ditempatkan pada tempat yang semestinya, terkandung berjuta makna yang mengisyaratkan rahmat (kasih sayang) dan kemahaluasan Allah. Bahkan lebih dahsyatnya lagi menangis mampu melegakan jiwa tidak hanya sekedar membersihkan mata atau mengeluarkan bakteri, jika itu yang terjadi hanya keuntungan duniawi, tapi menangis yang karena rasa takut kepada Allah mampu meningkatkan keimanan. Sesungguhnya Rasulullah adalah orang yang gampang menangis, seperti dituturkan oleh Abdullah bin al-Syaikhir ra.:

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

أَتَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَهُوَ يُصَلِّي وَلَجَوُ فِيهِ أَرِيْزٌ كَأَرِيْزِ الْمِرْجَلِ مِنَ الْبُكَاءِ (رواه ابو داود)

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>17</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 dan menangis. Sedangkan yang Beliau tangisi bukan diri Beliau sendiri, bukan istri dan keluarga Beliau, melainkan umat Islam.<sup>18</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

<sup>17</sup> Imam Abi Mahmud Ahmad bin Musa, *Sarah Sunan Abu Dawud*, Riyadh : Maktab Ar-Rusdi, 1999, juz. 4, 1929 h. 125

<sup>18</sup> Muhammad Syukron Maksum, *op. cit*, h. 87

Muhammad disebut-sebut sering kali dalam konteks kepentingan untuk mendapatkan kekayaan dan kekuasaan. Allah dan rassel-Nya hanya sebuah instrumen bagi kaum muslimin untuk dipakai memperbanyak modal, materi dan kekuasaan, serta popularitas, dan lain sebagainya.<sup>19</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 dan disertai oleh kekhawatiran dan *khashyah* (takut).<sup>20</sup>

Tidak hanya Rasulullah saja namun para sahabat pun sebenarnya gampang menangis, seperti sayyidina Umar misalnya 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 :

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>21</sup>

<sup>19</sup> *Ibid*, h. 87

<sup>20</sup> Husain al-Awasyiah, *Menangis Karena Takut Kepada Allah*, terj. Ummu Abdillah al-Buthoniyah, Maktabah Raudhah al-Muhibbin, 2009. h. 9

<sup>21</sup> Muhammad Syukron Maksum, *op. cit*, h. 24

Disebutkan juga dalam riwayat lain, Ibnu Basysyar menceritakan kepada kami, ia berkata: Abdurrahman menceritakan kepada kami, ia berkata: Sufyan menceritakan kepada kami dari al-A'masy, dari Ibrahim, ia berkata, "Umar bin Khattab membaca surah Maryam, lalu bersujud dan berkata, 'Ini adalah sujud, lalu mana menangisnya?'" maksudnya adalah mana tangisan kita?<sup>22</sup>

Beberapa riwayat diatas setidaknya cukup sebagai penguat bahwasannya menangis adalah aktifitas yang lazim dikerjakan manusia, bahkan Rasulullah dan para sahabat pun juga tidak bisa terlepas dari menangis. Menangis akan menjadi baik bila dilakukan atas dasar yang baik pula. Menangis akan menjadi buruk bila dilakukan atas dasar buruk pula. Apalagi sebagaimana menangis dalam tinjauan kesehatan menjadi bukti bahwa menangis mempunyai banyak sekali manfaat yang terpendam bagi tubuh kita atau bagi kesehatan kita. Asalkan menangis itu dikemas dengan sesuatu yang lebih baik. Apabila menangis yang terjadi karena rasa takut kepada Allah atau rasa syukur terhadap nikmat Allah, tentu saja hal tersebut bisa jadi malah sebagai penolong dari neraka Allah.

---

<sup>22</sup> Abu Ja'far Muhammad bin Jarir At-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari*, Terj. Akhmad Affandi, Benny Sarbeni, Jakarta : Pustaka Azzam, 2009. jil. 17, h. 611-612