

BAB II

MENANGIS

A. Definisi Menangis

1. Pengertian Menangis

Dalam bahasa arab, tangis bersumber dari kata البكاء serta menangis bersumber dari kata يبكى - يبكى.²⁴ Dalam kamus Al-Mu'jam al-Wasith disebutkan bahwa artinya mengalirkan air mata akibat sedih atau berduka, seperti, menangisi orang mati.²⁵ Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, menangis terdiri atas dua kata terpisah. Jika ditulis dengan gaya pemenggalan baku Bahasa Indonesia, menjadi me-tangis. Kata dasar dari menangis ialah tangis. Penambahan awalan me- mengubah kata benda tangis menjadi kata kerja menangis. Definisi menangis ialah mengungkapkan kesedihan, kekecewaan, atau penyesalan dengan mengeluarkan suara pelan, sedang, atau keras melalui mulut atau hidung, atau dengan tidak mengeluarkan suara kecuali dengan air mata atau tanpa air mata. Sementara menangis ialah tindakan menimbulkan perasaan sedih, kecewa, menyesal, serta menitikkan air mata dengan menciptakan suara tersedu, jeritan, serta lainnya.²⁶

Menangis merupakan insting yang secara umum tidak dapat dikontrol oleh seseorang. Oleh karena itu menangis hukumnya mubah dengan syarat tidak disertai hal-hal yang menunjukkan perasaan benci kepada ketentuan Allah dan takdir-Nya.²⁷

²⁴Ahmad Warson Munawwir dan Muhammad Fairuz, *Al-Munawwir Kamus Indonesia-Arab*, 861

²⁵Mujamma' Al-Lughah Al-Arabiyyah, *Al-Mu'jam Al-Wasith*, (Mesir: Maktabah Asy-Syuruq Ad-Dauliyah, 2005), Cet. 4, 67

²⁶Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, cet. II, (Jakarta: 1989), 358

²⁷Mardeli, *Teori Kompensasi Emosi*, Tadrib Vol. 2 No. 1 Edisi Juni 2016.

2. Menangis Menurut Para Ahli

Dalam majalah *American Psychological Association* yang ditulis oleh Lorna Collier pada Februari 2014, disebutkan menangis adalah bentuk ekspresi manusia yang punya akar di banyak kebudayaan. Menangis kerap kali dikaitkan sebagai ekspresi emosi dan psikologis. Pada 1980-an pakar kimia biologis William H. Frey, PhD mengemukakan bahwa perempuan rata-rata menangis 5,3 kali lebih sering daripada laki-laki dalam sebulan. Penelitian ini kemudian melahirkan persepsi bahwa perempuan cenderung lebih ekspresif daripada laki-laki.

Riset dari Lauren Bylsma, PhD, menyebutkan ada alasan mengapa perempuan menangis lebih banyak daripada laki-laki. Tubuh perempuan secara biologis memiliki jumlah hormon proklatin lebih tinggi daripada laki-laki. Hormon ini, menurut Lauren punya kecenderungan mendorong seseorang untuk menangis. Sementara pada laki-laki hormon testosteron mengurangi kecenderungan seseorang menangis.²⁸

Menurut Jonathan Rottenberg peneliti dan profesor psikologi dari University of South Florida menyebutkan bahwa menangis merupakan sinyal, penanda yang kita berikan kepada orang lain bahwa kita rapuh dan butuh berbagi.²⁹

Rapuh adalah kondisi emosional yang wajar. Psikolog mengungkapkan bahwa tidak selamanya manusia harus kuat, saat kondisi tertentu menangis

²⁸ Widodo Hesti Purwantoro, Jejak Fenomena Menangis Dalam Islam, 08 Oktober 2021.

²⁹ Andi Jumardi at Minggu, Psikologi Menangis, 09 Desember 2018.

adalah ekspresi yang wajar. Saat menangis salah satu area otak menjadi aktif. Menangis juga menjadi penanda bahwa manusia mampu merasakan penderitaan yang lain dan empati. Dengan menangis seseorang bisa merespons perasaan atau kondisi manusia yang lain, seperti saat melihat bencana alam atau berita duka dari orang terdekat.³⁰

Judith Kay Nelson, PhD, seorang psikoterapis dalam bukunya "*Seeing Through Tears: Crying and Attachment*" menangis kerap dilakukan di dekat orang yang kita anggap dekat. Ia juga menekankan bahwa menangis merupakan emosi yang normal dan sehat, seseorang yang memiliki masalah insecurity dengan dirinya sendiri kerap kali tak mampu menangis dengan wajar. Bagi beberapa orang yang susah menunjukkan emosi dan tertutup, lebih sering suka menyembunyikan perasaannya dan tak lagi mampu menangis karena menganggapnya sebagai tanda kelemahan.³¹

Menangis adalah tanda seseorang sehat dan memiliki kondisi emosional yang stabil. Bagi bayi menangis adalah metode komunikasi, balita menangis saat mereka lapar, buang air, kepanasan, atau bahkan sekedar ingin membuat sibuk orang tuanya hingga kurang tidur. Bagi mereka yang memiliki kondisi emosi tidak stabil, menangis adalah bagian dari proses penyembuhan diri. Namun, belakangan teori ini diragukan karena dua penelitian terbaru menunjukkan hal

³⁰ Harlock Elizabeth, *Psikologi Perkembangan, Pendekatan Sepanjang Rentah Kehidupan* (alih bahasa, Istiwi Dayanti dan Soedjarwo), (Jakarta : Erlangga, 1999)

³¹ Andi Jumardi at Minggu, *Psikologi Menangis*, 09 Desember 2018.

berbeda. Hanya 30 persen dari responden yang mengikuti tes yang merasa lebih baik usai menangis, 60 persen sisanya merasa tak ada perubahan apa-apa.³²

Lauren M. Bylsma, Ph.D. dari University of Pittsburgh memiliki pendapat menarik tentang relasi menangis dan kondisi psikologis manusia. Dalam artikel yang dimuat di *Journal of Research in Personality* 2011, Bylsma berargumen dengan seseorang menangis punya korelasi positif dan pengaruh besar. Psikolog menemukan ada beberapa jenis orang yang tidak mampu menangis, seperti psikopat, sosiopat atau orang dengan gangguan kesehatan mental. Namun, bukan berarti mereka tidak normal atau tidak sehat. Beberapa orang memang memiliki tubuh yang tidak bisa memproduksi air mata sama sekali. Pasien dengan Sjogren Syndrome misalnya kesulitan untuk memproduksi air mata. Sementara yang lain menganggap bahwa menangis adalah bentuk ketidakmampuan mengendalikan diri dan kelemahan. Mereka menganggap menangis adalah sikap cengeng seorang perempuan. Namun, yang pasti menangis punya fungsi kesehatan, jadi menangislah bila memang saatnya menangis dan berbahagialah jika kita masih mampu menangis.³³

3. Macam-Macam Menangis

Pentingnya mengetahui berbagai jenis menangis sehingga mengetahui dan memahami bahasa jiwa apa yang sedang dimiliki oleh orang yang menangis.

Ada lima jenis menangis sebagai berikut :

³² Medhanita Dewi Renanti, Identifikasi Arti Tangis Bayi Versi Dunstan Baby Language Menggunakan Jarak Terpendek Dari Jarak Mahalanobis (Infant Cries Identification of Dunstan Baby Language Version using the Shortest Distance of Mahalanobis), 05 *Jurnal Sains Terapan* Edisi III Vol-3 (1) : 27 – 34 (2013), 27

³³ Andi Jumardi at Minggu, *Psikologi Menangis*, 09 Desember 2018.

a. Menangis karena kesedihan

Menangis karena kesedihan menjadi hal yang biasa terjadi di dalam kehidupan. Kesedihan terjadi ketika ada sesuatu yang menekan jiwa seseorang. Kesedihan merupakan sisi lain dari stres, sehingga orang yang tertekan bisa lari pada kesedihan atau bergumul pada stres. Dan semakin besar tekanan, seseorang bisa sangat sedih dan bisa sangat stres.

b. Menangis karena kebahagiaan

Kebahagiaan dapat menyebabkan rasa haru dan bahagia itu sendiri dan dari rasa haru itu munculah air mata.

c. Menangis karena kemunafikan

Air mata kemunafikan adalah air mata palsu . Air mata palsu yang tidak datang dari hati dan akal sehat, dan tidak datang dari sebab-sebab fisik. Termasuk dalam jenis air mata kemunafikan adalah air mata para pemain film sinetron yang sedang beracting. Kemunafikan yang dimaksud di sini adalah dalam artian kepalsuan, tidak asli atau buatan. Dan air mata ini tidak susah untuk di keluarkan.³⁴

d. Menangis karena ketidakberdayaan

Air mata ketakberdayaan hampir sama dengan air mata kesedihan, tetapi bedanya air mata ini berasal dari ketidaksabaran, kemarahan, kebencian, kehinaan, dan ketidak mampuan. Seseorang bisa menangis apabila dirinya tidak sanggup menahan sabar.

³⁴ Muhammad Muhiyidin, Tangis Rindu Pada-Mu,(Bandung:Mizan,2007),68-69

Seseorang bisa pula menangis karena dirinya tidak dapat menahan amarah.

e. Air mata fisik

Air mata fisik adalah air mata yang keluar melalui sebab-sebab fisik, contohnya adalah air mata yang keluar karena iritasi.

Menurut Yazid bin Maisarah, Tangisan itu disebabkan tujuh perkara :

- a. Gembira
- b. Bersedih
- c. Riya'
- d. Berkeluh kesah
- e. Sakit
- f. Bersyukur
- g. Takut kepada Allah

Tangisan yang ke-tujuh dimana setetes air mata saja darinya dapat memadamkan api Neraka. Dalam kitab *Zādul Ma'ād*, Imam Ibnul Qayyim menyebutkan sepuluh macam tangisan, yaitu³⁵ :

- a. Tangisan karena takut kepada Allah.
- b. Tangis karena sayang dan belas kasihan.
- c. Tangis karena cinta dan rindu.
- d. Tangis karena gembira dan rindu.
- e. Tangis karena berkeluh kesah disebabkan rasa sakit yang tidak dapat ditanggungnya.

³⁵ Mansur Abdul Hakim, *Menangis Karena Allah (Kisah-kisah Inspiratif Nabi, Para Sahabat dan Orang-orang Salah)* (Jakarta: Noura Books, 2012), 7

f. Tangisan karena sedih.

Perbedaan tangisan karena sedih dengan tangisan karena takut, tangisan karena sedih disebabkan oleh masa lalu yang tidak disukai atau kehilangan apa yang ia kasihi. Sedangkan tangisan karena takut adalah tangisan yang disebabkan oleh sesuatu yang akan terjadi di masa mendatang yang tidak disukainya.³⁶

Perbedaan antara tangisan karena sedih dengan tangisan karena gembira dan bahagia, bahwa air mata tangisan karena gembira bersifat dingin disertai hati yang gembira. Sedangkan air mata tangisan karena sedih bersifat panas disertai hati yang sedih.³⁷

Oleh karena itu situasi yang menggembirakan dikatakan *فُرَّةٌ عَيْنٍ* , artinya penyejuk mata. Dikatakan pula *أَقْرَبَهُ عَيْنَهُ*, artinya situasi itu menyejukkan matanya. Sedangkan untuk situasi yang menyedihkan dikatakan *سَخِينَةُ الْعَيْنِ* , artinya panas mata. Dan dikatakan juga *أَسْحَنَ اللَّهُ بِهِ عَيْنَهُ* , artinya dengan situasi itu Allah memanaskan matanya.³⁸

- a. Tangisan karena lemah tak berdaya.
- b. Tangisan kemunafikan, yaitu matanya berlinang tetapi hatinya keras.
- c. Tangisan orang yang disewa atau diberi upah untuk menangis.

³⁶ Abul Faraj al Misri, *Mengapa Anda Sulit Menangis? Penyebab, Penghalang, dan cara agar anda menangis* (Bogor:Pustaka Ibnu Umar,2014), 71

³⁷ Muhammad Syukran, Maksum, *The Power of Air Mata* (Yogyakarta: Mutiara media, 2009)

³⁸ Abul Faraj al Misri, *Mengapa Anda Sulit Menangis? Penyebab, Penghalang, dan cara agar anda menangis*,72.

Hal ini seperti menangis *naa-ihah* (wanita peratap) yang dibayar untuk meratapi mayit, sebagaimana dikatakan oleh Umar bin al-Khaththab r.a :

تبيع عبرتها وتبكي شجو غيرها

Artinya: “ *Naa-ihah* adalah wanita yang menjual air matanya dan menangisi kesedihan oranglain.”

Dia menjual ekspresinya dan menangisi orang. Ini juga berarti tangisan orang yang meratap karena dibayar.³⁹

d. Menangis karena empati

Contohnya, seseorang melihat orang-orang sedang menangis karena suatu perkara yang menimpa mereka. Kemudian orang ini ikut menangis bersama mereka, padahal ia tidak mengetahui apa yang menyebabkan mereka menangis. Ia hanya melihat mereka menangis, lalu ia pun menangis.⁴⁰ Adapun tangisan yang paling benar adalah tangisan karena takut kepada Allah. Ia adalah tangisan yang bolak-balik di dalam jiwa. Tangisan inilah yang paling kuat mengartikan suasana hati yang takut kepada Allah.

Sedangkan menurut Ibnul Qayyim dalam buku Air Mata Orang-orang Shalih, mengklarifikasi tangisan kepada sepuluh klarifikasi, dan beliau berkata tangisan itu ada beberapa macam, diantaranya:

- a. Tangisan kasihan dan terenyuh.
- b. Tangisan ke khawatiran dan ketakutan.

³⁹ Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Zad al-Ma'ad fi Hadyi Khairil Ibad* (Syam:Beragam), 184-185

⁴⁰ Ibnu Qayyim al Jauzi, *Zaadul Ma'ad Bekal Menuju Akherat* (Jakarta:Pustaka Azzam,2006), 184-185.

- c. Tangisan cinta dan kerinduan.
- d. Tangisan kegembiraan dan kesenangan.
- e. Tangisan kepedihan karena datangnya sesuatu yang memilukan dan tak tertahankan.
- f. Tangisan kesedihan.
- g. Tangisan kelemahan dan ketidak berdayaan.
- h. Tangisan kemunafikan menampakkan kekhusyukan padahal ia orang yang paling keras hatinya.
- i. Tangisan sewaan dan bayaran, seperti tangisan wanita yang menatap dengan imbalan upah. Sesungguhnya wanita seperti itu yang dikatakan oleh Umar bin Khattab Ra ia menjual air matanya dan menangisi kesedihan orang lain.”⁴¹
- j. Tangisan ikut-ikutan, yaitu jika seseorang melihat orang-orang menangis karna sesuatu masalah, kemudian ia membalas tangisan mereka dan menangis bersama mereka, namun ia tidak tahu untuk apa ia menangis.⁴²

4. Sebab-Sebab Menangis

Sebab serta proses dari menangis ialah dua entitas berbeda. Proses menangis berkorelasi dengan isak tangis yang terjadi pada individu, namun penyebab tangisan berkorelasi dengan alasan mengapa orang bisa menangis.

Sebab-sebab tangisan, bisa diperoleh dari tiga penyebab munculnya tangisan dari dalam diri seseorang, yakni sebagai berikut:

- a. Sebab Fisik

⁴¹ Mansur Abdul Hakim, *Menangis Karena Allah*, 25.

⁴² Ibnul Qayyim, *Air Mata Orang-orang Shalih* (Jakarta: Cendekia, 2005), 49.

Sebab fisik yakni yang kaitannya dengan fisik seseorang, ketika sedang merasakan sakit dan tidak enak badan seseorang akan merasakan betapa menderitanya secara fisik, dengan begitu bisa jadi seseorang tersebut menangis. Sebab yang kedua ialah berkorelasi dengan aspek non-fisik. Contohnya ketika seseorang melihat kerabatnya mengalami musibah dan ikut merasakan kesedihannya sehingga seseorang itu menangis.

b. Sebab Psikis

Bersumber dari diri sendiri. Ketika individu mengalami derita, kesulitan, kebahagiaan, kesuksesan, bahkan kesengsaraan maka seseorang tersebut akan menangis.⁴³

c. Sebab Rohani

Sebab rohani merupakan sebab yang paling tinggi diantara sebab-sebab yang lain. Sebab ini yang paling jarang dimiliki oleh manusia. Sehingga merupakan sebab paling mulia.

Sebab-sebab menangis juga dapat diuraikan secara lebih jauh dari penjelasan berikut:

a. Karena Hilang dan Kembali

Dilihat dari sisi emosi, kehilangan seseorang atau sesuatu yang dicintai itu tidak mengenakkan. Ketika seseorang kehilangan, ia seakan-akan kehilangan separuh jiwanya. Separuh jiwa yang hilang itu diisi dengan kegembiraan, kesenangan, kebahagiaan, dan kekuatan. Sebuah wujud fisik dari kehilangan seseorang atau sesuatu yang

⁴³ Muhammad Muhyidin, 'Tangis Rindu Pada-Mu', 108

dicintai bisa berupa, tangisan dalam hati, tangisan yang keluar wujud air mata, sendi-sendi tubuh menjadi lemas, malas untuk mengerjakan apa-apa.⁴⁴

b. Karena Kematian

Menangis ketika ditinggal mati seseorang lebih baik daripada menangis karena kehilangan benda dan harta. Benda yang hilang bisa diganti kembali, sedangkan manusia yang mati tidak dapat dihidupkan kembali.⁴⁵

c. Karena Kedudukan atau Jabatan

Seringkali kita menjumpai seseorang yang menangis di hadapan seorang pejabat agar dipenuhi permintaannya. Itu adalah tangisan yang keluar dari mata seorang yang bermental rendah dan oportunistik. Orang yang bermental oportunistik selalu berorientasi pada kepuasan dan kesenangan pribadi tanpa memperhitungkan kesenangan dan kepuasan orang lain. Ia tidak peduli apa kata orang lain, bahkan tidak mau diajak kompromi, sebab kompromi berarti bagi hasil. Orang-orang ini biasanya berada dalam lingkaran kekuasaan.⁴⁶

Di sisi lain, sedih melihat seseorang kesulitan mencari pekerjaan, seakan-akan dunia tidak berpihak kepadanya. Tidak sedikit seseorang menggunakan tangisan dan kesedihan untuk mendapatkan pekerjaan dan menduduki jabatan tertentu dalam suatu perusahaan.

⁴⁴ Muhammad Muhyidin, 'Tangis Rindu Pada-Mu', 110

⁴⁵ Muhammad Muhyidin, 'Tangis Rindu Pada-Mu', 111.

⁴⁶ Mansur Abdul Hakim, Menangis Karena Allah, 45.

d. Karena Ketakutan

Ada banyak hal yang dapat membuat seseorang menjadi takut, seperti :

- Takut kena marah
- Takut kena musibah
- Takut kena penyakit
- Takut terhadap binatang buas
- Takut kepada Tuhan
- Takut kepada makhluk ghaib⁴⁷

e. Karena Kemarahan

Seseorang bisa jadi menangis apabila tidak sanggup menahan amarahnya, dan menangis adalah reaksi langsung yang datang terlebih dahulu sebelum datangnya kemarahan. Tetapi ada juga orang yang marah dahulu, baru kemudian menumpahkan air matanya. Menangis juga bentuk reaksi terhadap ketidakberdayaan seseorang dalam melawan sesuatu yang membuatnya marah.⁴⁸

f. Karena Dosa dan Kesalahan

Orang yang mudah member maaf terhadap orang yang melakukan kesalahan, dan mudah meminta maaf atas kesalahan yang telah ia lakukan, atau memaafkan kesalahan orang lain atas dirinya, adalah orang yang mudah memohon ampunan Allah atas dosa dan kesalahannya. Dan ia tidak

⁴⁷ Muhammad Muhyidin, 'Tangis Rindu Pada-Mu', 118

⁴⁸ Muhammad Muhyidin, 'Tangis Rindu Pada-Mu', 119

segan-segan menitikkan air matanya ketika sujud kepada Allah Yang Maha pemberi tobat. Inilah wujud dari tangis dan air mata yang mulia.

g. Karena Cinta, Kerinduan dan Pengharapan

Cinta, kerinduan, dan harapan seringkali berkaitan. Di dalam cinta semua emosi berkumpul menjadi satu. Dengan demikian, apabila di dalam cinta ada genangan tangis dan air mata. Apalagi bila seseorang yang mencintai terperosok pada pengharapan, air mata akan sering menggenang.

Salah satu rahasian dalam cinta adalah kerinduan untuk menyatu dengan sang kekasih. Kerinduan ini sangatlah besar dan mendalam, sehingga sering menimbulkan tangisan⁴⁹

5. Manfaat Menangis

Menangis adalah hal yang manusiawi. Allah memberikan anugerah pada manusia berupa air mata, tentu saja lengkap dengan manfaatnya. Yang perlu kita ketahui bahwa menangis memiliki fungsi yang baik bagi tubuh kita, yaitu:

- a. Menangis dapat menurunkan tingkat stress.

Ketika seseorang menangis, maka beban pikiran akan menurun. Ia akan merasa lebih lega dan tenang setelah meluapkan emosi bergejolak yang mengganjal dalam pikirannya. Seketika itu juga, tingkat stressing akan berkurang.⁵⁰

⁴⁹ Muhammad Muhyidin, 'Tangis Rindu Pada-Mu', 120

⁵⁰ Akhsan Muhammad Suga, *Buku Pintar Rahasia Ibadah: Mengungkap Makna dan Rahasia dibalik Perintah Ibadah dan Sunnah Rasul* (Jakarta: Best Media Utama Graha Grafindo, 2011), 252

- b. Menangis dapat mengeluarkan energi negatif.

Energi negatif itu seperti candu. Ia bisa menarik perilaku-perilaku negatif lainnya. Saat seseorang mengalami gejala emosi yang melampaui batas, maka energi yang mengalirinya adalah energi negatif.⁵¹ Jika energi ini dibiarkan, maka akan menciptakan sikap-sikap yang negatif pula. Nah, menangis adalah cara yang cukup efektif untuk menghindari luapan energi negatif ini.

- c. Menangis dapat membantu penglihatan.

Air mata mampu menjaga membran mata agar tidak mengering, yang mengakibatkan penglihatan kabur. Air mata berfungsi sebagai pelumas yang membantu penglihatan mata.⁵²

- d. Menangis dapat membunuh bakteri pada mata.

Air mata secara alami mempunyai kualitas antibakteri. Air mata mengandung cairan lisosom, yang 90% hingga 95% efektif melawan bakteri.

- e. Menangis dapat meningkatkan mood.

Menangis dapat mengurangi tingkat depresinya sebab meningkatkan suasana hatinya. Dibandingkan dengan air mata yang disebabkan oleh iritasi mata, air mata emosional mengandung 24% protein albumin, yang bermanfaat mengatur metabolisme tubuh.⁵³

- f. Menangis dapat meningkatkan konsentrasi.

⁵¹John Afifi, *Mengubah Energi Negatif Menjadi Energi Positif dalam Diri* (Yogyakarta: DIVA Press, 2012), 102

⁵² Stephen Juan, *Tubuh Ajaib: Membuka Misteri-misteri Aneh dan Menakutkan Tubuh Kita* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2005), 79

⁵³ Akhsan Muhammad Suga, *Buku Pintar Rahasia Ibadah: Mengungkap Makna dan Rahasia Ilmiah dibalik Perintah Ibadah dan Sunnah Rasul*, 251

Kelebihan mangan (Mn) mengakibatkan kecemasan, kegelisahan, iritasi, kelelahan, agresivitas, gangguan emosional, serta beberapa emosi negative lainnya. Tingkat mangan dapat dikurangi melalui menangis. Air mata sedih mempunyai jumlah protein 24% lebih besar serta mampu mengangkut senyawa mangan berbahaya. Hal ini akan membuat konsentrasi seseorang kembali baik.

g. Menangis dapat mengeluarkan racun.

William Frey, seorang ahli biokimia, melaksanakan beberapa riset mengenai air mata serta memperlihatkan bahwa air mata emosional itu beracun. Namun, kehadiran air mata beracun menyiratkan bahwa ia mengangkut racun dari tubuhnya serta menghembuskannya melalui matanya.⁵⁴

Air mata memberikan fungsi yang sangat baik bagi kesehatan. Dari kegiatan menangis, kita bisa memperoleh banyak manfaat. Hal ini membuktikan bahwa semua yang diberikan Allah kepada manusia adalah anugerah. Namun ada hal yang perlu diperhatikan, bahwa menangis secara berlebihan akan berkorelasi negative bagi kesehatan. Mereka yang menangis terlalu lama dengan pola tangisan meraung-raung akan menyebabkan gangguan pusing kepala. Penyebab utama sakit kepala itu adalah karena mengalami dehidrasi setelah menangis terlalu banyak.⁵⁵

Otot-otot di sekitar kepala serta leher tegang saat air mata keluar. Ketika individu menangis, udara cenderung masuk melalui mulut sebab hidung tersumbat oleh lendir, mulut menjadi kering, serta tubuh mengalami dehidrasi

⁵⁴ Azizah Hefni, *Sedikit Tertawa Banyak Menangis*, (Yogyakarta: Trenlis), 18

⁵⁵ Hasan bin Muhammad Ba Mu'abid, *At-Tadawi bil-Buka' (Dahsyatnya Terapi Air Mata Tangis Karena Allah)*, (Jakarta: Nakhlah Pustaka, 2007), 29-30

akibat kehilangan air dari hidung serta mata. Dehidrasi ini kemudian berdampak pada keadaan otot yang menjadi tegang, serta tekanan darah menjadi tidak stabil.

Selain itu, bagi keseimbangan mental, menangis yang berlebihan akan melemahkan psikis seseorang. Ia akan mudah terjebak pada keputus asa, kenafan, pesimistis, krisis kepercayaan diri, dan lain sebagainya. Jika keadaan itu tidak segera disadari dan dibenahi, maka besar kemungkinan ia akan melakukan tindakan-tindakan di luar akal sehat. Keterpurukan akan membuatnya lupa diri.⁵⁶

6. Tangisan Yang Termasuk Dosa

Menangis atas meninggalnya orang kafir, orang durhaka, dan orang yang membuat kerusakan adalah dosa. Demikian tangisan orang yang terlalu dalam mencitai seseorang dan tangisan orang yang hancur atau tenggelam dalam nyanyian nyanyian. Tidak ada yang lebih celaka di muka bumi selain orang yang mabuk cinta. Hawa nafsunya mendapatkan manisnya perasaan cinta. Setiapwaktu engkau melihatnya menangis sebab takut berpisah atau karena rindu. Mata panas kala bertemu Dan mata panas berduka saat berpisah. Ia menangis jika mereka jauh, karena rindu kepada mereka Dan ia menangis jika mereka dekat, karena takut berpisah.⁵⁷

B. Antara Menangis dan Air Mata

Tidak semua wujud tangis berbentuk air mata, tetapi apakah semua air mata termasuk menangis?. Sebagian orang menganggap bahwa air mata sama dengan tangisan, ketika air mata tumpah itu menunjukkan bahwa ia menangis sehingga

⁵⁶ Azizah Hefni, *Sedikit Tertawa Banyak Menangis*, 20

⁵⁷ Abul Faraj al Misri, *Mengapa Anda Sulit Menangis? Penyebab, Penghalang, dan cara agar anda menangis*, 72

tidak usah dihubungkan dengan sebab-sebab keluarnya air mata dan tangisan tersebut. Dengan kata lain, dengan alasan apapun jika seseorang mengeluarkan air mata maka orang itu menangis. Tetapi menangis dan air mata mempunyai sebab-sebabnya sendiri, dan sebab-sebab menangis dan keluarnya air mata itu tidak selalu sama. Karena tidak selalu sama, maka ada sebab tangisan yang tidak dimiliki oleh sebab keluarnya air mata, dan ada sebab tangisan yang menjadi sebab keluarnya air mata. Ketika mata iritasi, terkena debu atau tertusuk suatu benda lalu mengeluarkan air mata. Dan air mata yang keluar karena iritasi sesungguhnya adalah air mata yang hanya bersifat fisik semata, tidak berhubungan dengan ragam emosi yang ada di dalam jiwa orang yang sedang mengeluarkan air mata. Sehingga tangisan ini tidak berhubungan dengan kesedihan, kebahagiaan, kemarahan dan kesabaran.

Dengan begitu, air mata yang keluar sebab fisik tidak sama dengan air mata yang keluar sebab psikis. Air mata kesedihan atau kebahagiaan tidak membuat pedih pengelihatannya. Air mata yang demikian hanyalah air mata yang menunjukkan kesedihan atau kebahagiaan hati.⁵⁸

C. Banyaklah Menangis dan Sedikitlah Tertawa

Menangis bisa menjadi tidak baik ketika niat, cara, dan tujuannya tidak tepat, demikian juga dengan tertawa menjadi tidak baik ketika niat, cara, dan tujuannya tidak tepat. Karena itulah, semua tergantung bagaimana seseorang mengatur dan mengelola potensi air mata dan tawanya. Hanya saja, dari semua itu bahwa resiko seseorang terjebak pada hal-hal yang buruk, lebih banyak diakibatkan oleh tawanya, bukan tangisannya. Dalam tawa, ada godaan setan lebih besar dibandingkan menangis. Ini disebabkan, orang yang tertawa sedang dalam keadaan

⁵⁸ Azizah Hefni, *Sedikit Tertawa Banyak Menangis*, 62

batin yang senang. Terlalu senang, berpotensi lebih besar tergelencir dibandingkan mereka yang mengalami kedukaan. Sebab, yang senang memiliki energi lebih banyak untuk melakukan sesuatu, dibandingkan yang sedang rapuh.⁵⁹

Rasulullah saw. Bersabda,

وَالَّذِي نَفْسُ مُحَمَّدٍ بِيَدِهِ لَوْ تَعَلَّمُونَ مَا أَعْلَمُ لَبَكَيْتُمْ كَثِيرًا وَلَضَحِكْتُمْ قَلِيلًا

“Demi dzat yang dari Muhammad berada di tanganNya, kalaulah kalian mengetahui apa yang aku ketahui, tentu kalian akan banyak menangis dan sedikit tertawanya.” (HR. Bukhari dan Muslim).⁶⁰ Hal itu dikarenakan Rasulullah saw. menyaksikan sendiri dalam peristiwa Isra’ Mi’raj, keadaan surga dan neraka yang sangat kontras. Keadaan itulah yang kemudian beliau meminta umatnya untuk lebih banyak menangis dibandingkan dengan tertawa.

D. Cara-Cara Agar Mudah Menangis karena Takut Kepada Allah

1. Ikhlas (Memurnikan Niat) Karena Allah Dalam Menangis. Bahkan Berkeinginan Kuat Menangis Karena Takut Kepada Allah.

Menangis karena takut kepada Allah adalah satu ibadah dari sekian banyak peribadahan kepada Allah. Jika niatnya karena Allah semata maka akan diterima, akan bersih, akan tumbuh dan akan mendatangkan keberkahan. Dan jika niatnya bukan karena Allah, maka ia akan gugur, sia-sia dan merugi.⁶¹

Tanda-tanda keikhlasan menangis karena takut kepada Allah yang pertama adalah tidak menemukan kesenangan ketika sedang dipuji atau disanjung oleh

⁵⁹ Azizah Hefni, *Sedikit Tertawa Banyak Menangis*, 70

⁶⁰ Al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, (Beirut: Dar al-Fikr, 1986), (No.6.637)

⁶¹ Abul Faraj al Misri, *Mengapa Anda Sulit Menangis? Penyebab, Penghalang, dan cara agar anda menangis*, 25

seseorang. Kedua, di hati tidak ada perasaan *ujub* (mengagumi diri sendiri dan merasa diri lebih baik dari orang lain). Ketiga, Di hati tidak ada perasaan mengecilkan atau meremehkan orang lain hanya karena menjadi orang yang melakukan suatu ketaatan dimana yang melakukan ketaatan belum mencapai kemuliaan ketaatan tersebut.⁶²

2. Berdoa

Berdo'a kepada Allah agar dilembutkan hatinya dan diberi rizki untuk merasakan kenikmatan menangis karena takut kepada-Nya. Memanfaatkan waktu-waktu ijaabah (dikabulkan do'a) dan keadaan-keadaannya, seperti : waktu sahur, sesaat di hari jumat,yakni setelah waktu ashar sebelum shalat maghrib, waktu antara adan dan iqamat, di saat sujud, ketika safar (melakukan perjalanan), di saat sedang puasa, di saat berbuka puasa, dan waktu ijaabah-ijabah lainnya.⁶³

3. Berusaha Mendapat Manisnya Iman

ثَلَاثٌ مَنْ كُنَّ فِيهِ وَجَدَ حَلَاوَةَ الْإِيمَانِ: أَنْ يَكُونَ اللَّهُ وَرَسُولُهُ أَحَبَّ إِلَيْهِ مِمَّا سِوَاهُمَا، وَأَنْ يُحِبَّ الْمَرْءَ لَا يُحِبُّهُ إِلَّا لِلَّهِ ، وَأَنْ يَكْرَهُ أَنْ يَعُودَ فِي الْكُفْرِ بَعْدَ إِذْ أَنْقَذَهُ اللَّهُ مِنْهُ كَمَا يَكْرَهُ أَنْ يُقْذَفَ فِي النَّارِ

Artinya : “ Ada tiga keadaan, barang siapa pada tiga keadaan itu, maka ia akan mendapat manisnya iman: 1) Bahwa Allah dan Rasul-Nya lebih ia cintai daripada selain keduanya, 2) Bahwa jika ia mencintai seseorang, maka ia tidak mencintainya kecuali karena Allah semata, 3) Bahwa ia membenci dikembalikan kepada kekufuran setelah

⁶² Abul Faraj al Misri, *Mengapa Anda Sulit Menangis? Penyebab, Penghalang, dan cara agar anda menangis*,25.

⁶³Dadang Ahmad Fajar, *Epistemologi Doa ,Meluruskan,Memahami Dan Mengamalkan*, (Bandung:Nuansa, 2011), 40

diselamatkan oleh Allah darinya, sebagaimana bencinya dia apabila dilemparkan ke dalam api.”⁶⁴

4. Mempelajari Ilmu Syar’i Terutama Ilmu Aqidah

Ilmu syar’i akan membuat hati merasa takut kepada Allah, khususnya ilmu aqidah dan tauhid, keduanya akan menambah keimanan.

5. Mengingat Mati dan Huru-Hara yang Akan Terjadi Setelah Mati

Tafakkur (mengingat dan merenungkan) kematian menuntun untuk mengingat dan merenungkan huru-hara setelahnya, yakni di alam kubur atau di alam barzakh dan di hari Kiamat. Juga mengingatkan huru-hara ketika di Neraka.

6. Membaca Al-Quran Dengan *Tadabbur* (Merenungkan Kandungan Isinya), dan Memperbanyak Dikir.

Membaca al-Qur’an berpengaruh besar dalam mengusir syaitan, melembutkan hati dan membuat mata menangis. Hati mati akan hidup dengan dikir terutama dengan al-Qur’an, sebagaimana tanah mati yang hidup dengan turunnya hujan.

7. Khusyu’ Dalam Sholat

Rasulullah saw. bersabda:

إِذْ قُمْتَ فِي صَلَاتِكَ فَصَلِّ صَلَاةَ مُوَدَّعٍ

Artinya: “Jika engkau mendirikan sholat, maka *sholatlah* seperti sholatnya

orang yang hendak berpamitan.”⁶⁵

⁶⁴HR.Al-Bukhari, *Kitab Al-Ikraah, Bab Mnikhtāradh Dharba wal Qatla wal Hawāna ‘alal Kufri*.(No.4171)

⁶⁵ Syaikh al-Albani, *Shahībul Jāmi’*, (No.742)

Ketika sedang sholat alangkah indahnya seseorang merasakan bahwa sholat tersebut adalah sholat terakhir yang ia lakukan di dunia. Niscaya dapat melembutkan hati yang sekeras batu dengan karunia Allah dan kenikmatan-Nya.

8. Mendengar Bacaan Al-Quran yang Mulia, yang Dibaca Dengan Kekhusyu'an.

Mendengarkan bacaan al-Qur'an dari kalangan ahli tilawah yang khusyu'. Dengan izin Allah akan mendapatkan pengaruh besar bagi kelembutan dan kelunakan hati. Mendengarkan bacaan al-Qur'an dengan khusyu' juga dapat membuat diri merasa kepada Allah secara mendalam dan menangis menitikkan air mata.⁶⁶

9. Muhasabah (Intropeksi Diri)

Allah memerintahkan hamba-hamba-Nya untuk intropeksi diri. Allah berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّ مَثَ لِعَدِّ

Artinya: “*Hai orang-orang yang beriman , bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat)..*”(QS. Al-Hasyr:18)

Dan Rasulullah bersabda:

وَابِكِ عَلَىٰ حَطِيئَتِكَ

Artinya: “*Menangislah atas kesalahan-kesalahanmu*”.⁶⁷

⁶⁶Abul Faraj al Misri, *Mengapa Anda Sulit Menangis? Penyebab, Penghalang, dan cara agar anda menangis*,²⁸

⁶⁷ Syaikh al-Albani, *Shahih at-Targhib wat Tarhib, bab at-Targhib fil Amri bil Ma'ruf*, 324.

10. Tidak Banyak Tertawa

Rasulullah saw. bersabda:

لَا تُكثِرُوا الضَّحِكَ فَإِنَّ كَثْرَةَ الضَّحِكِ تُمَيِّتُ الْقَلْبَ

Artinya: “*Janganlah kalian banyak tertawa, karena banyak tertawa itu mematikan hati*”⁶⁸

Sedangkan matinya hati akan mencegah keluarnya air mata.

11. Zuhud Terhadap Dunia

Cinta dunia menjadi penyebab kerasnya hati dan menghalang-halangi manusia dari Allah. Zuhud terhadap dunia termasuk salah sebab lunak dan khushy’nya hati. Juga menyebabkan tangisan mata dan cucuran air matanya.

12. Memaksa Diri Untuk Menangis

Nilai dan kedudukannya memang di bawah menangis karena takut kepada Allah, namun cara ini aka membawa kepadanya. Hal ini karena orang yang memaksakan diri untuk menangis termasuk orang yang berusaha keras terhadap dirinya dan berusaha keras untuk mengintropeksi dirinya. Ia pun termasuk golongan orang-orang yang berupaya untuk mewujudkan keridhaan Allah terhadap dirinya.⁶⁹

E. Term-Term Menangis

Bakā dan dam adalah term yang terdapat dalam ayat-ayat al-Qur’an, yang mengungkapkan tentang berbagai bentuk dari menangis, serta keduanya dengan

⁶⁸ Syaikh al-Albani, *Shahīh wa Dha’īf Sunan Ibnī Majah* (No.4193)

⁶⁹ Abul Faraj al Misri, *Mengapa Anda Sulit Menangis? Penyebab, Penghalang, dan cara agar anda menangis*, 51

jelas bermakna menangis.⁷⁰

1. *Bakā*

Bakā yabkī bukan wa bukāan. Buka makna menlirnygaa 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 isyarat 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 ayat 29. *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.⁷¹

Kata *bakā* jika dihubungkan pemakaiannya di dalam al-Quran 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

⁷⁰ Muhammad Fu'ad Abdul Baqi, *Al- Mu'jam Al-Mufahras Al-Fadz Al-Qur'anul Karim*, (Kairo:Darul Hadis,2001), 164

⁷¹ Jamaluddin Abi Fadli Muhammad ibnu Mandur al-Ansori, *Lisanul Arab, Juz 8*, (Lebanon : Darul Kitab al-Ilmiyah),77

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 danRasulnya 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.⁷²

Ketiga, kata bakā 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

⁷² Quraish M. Shihab, *Tafsir al-Misbah : Pesan Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, (Jakarta : Lentera Hati, 2002. Vol. 7), 214

mendengar ayat-ayat al-Quran 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 pengingkarannya.

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 membaca surah Maryam, lalu bersujud dan berkata, “ Ini adalah sujud, lalu mana menangisnya? ” maksudnya adalah mana tangisan kita?⁷³

2. Dam'

Dam' adalah nama dari suatu yang mengalir dari mata, atau air mata, Jamak admu'un wa dumu'un, dan satu tetes dari air mata disebut 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' bermakana pinggiran mata, sedangkan madmak bermakna tempat mengalirnya air mata. Sedangkan addumāk, air mata karena sakit atau

⁷³ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir At-Thabari, Terj. Akhmad Affandi, Benny Sarbeni*, (Jakarta : Pustaka Azzam, 2009. jil. 17), 611-612

karena orang yang sudah berusia tua. asal kata dam' adalah dama'atil ainu, Daman wa dama'an.⁷⁴

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 dam' berbeda dengan tasīlu yang memberikan pengertian mengalir secara terus menerus sebagai sesuatu suatu siklus yang berjalan tanpa hentinya. Misalnya mengalirnya air disungai.⁷⁵ Bila kata dam' dihubungkan pemakaiannya di dalam al-Qur'an 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

⁷⁴ Al-Ragib al-Asfahani, *Mu'jam Mufrod al-Fadhil al-Qur'an*, (Lebanon : Dar Al-Kotob Al-ilmiyah, 2008),193

⁷⁵ M. Quraish Shihab, *Ensiklopedia al-Quran : Kajian Kosakata*, jilid 1,(Jakarta : Lentera hati, 2007),162

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).⁷⁶

⁷⁶ Jamaluddin Abi Fadli Muhammad ibnu Mandur al-Ansori, *'Arab, dar Al-kotob al-Ilmiyah*, (Beirut, Juz5) ,83-84