

Manfaat Menangis Bagi Manusia

Oleh Drs H. As'ad, M.Ag

Dosen FITK UIN SU Medan

Semua manusia pasti pernah menangis paling tidak saat baru lahir ke dunia, atau ketika masih kecil. Salah satu fungsi dan manfaat menangis adalah untuk mengekspresikan perasaan yang tidak dapat diungkapkan dengan kata-kata.

Seorang Balita yang belum mampu bicara dapat mengungkapkan rasa lapar dan dahaga dengan cara menangis. Manusia dalam berbagai tingkatan umur tertentu, tentu saja memiliki berbagai alasan dalam menangis.

Ada yang disebabkan karena sedih ada pula karena bahagia. Di dalam hadis baginda Rasulullah SAW mengemukakan beberapa keutamaan menangis, terutama karena menngisi dosa-dosa yang telah dilakukan sebagai tanda pertobatan kepada Allah SWT. Diantaranya adalah sebagai berikut:

Dari Ziyad Al-'Ambari menceritakan bahwa Rasulullah pernah bersabda: "Sesungguhnya Allah Ta'ala berfirman. *'Demi kemuliaan-Ku, tidaklah menangis seorang hamba karena takut pada-Ku niscaya Aku selamatkan dia dari siksa-Ku, dan tidaklah menangis seorang hamba karena takut pada-Ku niscaya Aku akan ganti tangisan itu dengan tawa di dalam cahaya kesucian-Ku'* (HR. Ibn Abi ad-Dunya). Sangat diharapkan kepada

manusia agar menangis karena takut kepada Allah atas kelemahan dan kekurangan kita dalam segala hal, rasa takut kepada Allah tidak hanya akan menyelamatkan dari siksa neraka di Akhirat kelak. Tapi juga akan digantikan dengan tawa kebahagiaan dalam cahaya kesucian Allah.

Tawa kebahagiaan tersebut tentu saja tidak hanya diakhirat saja tetapi juga ketika yang bersangkutan hidup di alam dunia ini. Betapa pentingnya menangis ini, sampai-sampai Rasulullah SAW menyuruh sahabat yang tidak dapat menangis agar berpura-pura untuk menangis.

Dari Anas bin Malik telah meriwayatkan bahwa Rasulullah pernah bersabda: *Wahai manusia, menangislah jika kalian tidak bisa menangis maka berpura-puralah menangis. Karena, sesungguhnya penghuni Neraka menangis hingga seperti anak sungai karena kucuran air mata dan mata mereka terluka, seandainya perahu berada di sana maka ia akan berjalan* (HR. Ibn Abi ad-Dunya).

Mengapa Rasulullah SAW sangat menganjurkan menangis? Apakah semata-mata untuk kebebasan seseorang dari api Neraka! Atau ada manfaat lain dari tangisan seseorang di dunia fana ini?

Menurut Adil Asy-Syafi 'Isalah seorang dokter

kesehatan, menangis adalah nikmat dari Allah SWT karena merupakan wadah yang paling jujur mengekspresikan perasaan manusia. Seorang anak kecil menangis untuk mengekspresikan apa yang sedang dirasakan dan diperlukan olehnya.

Dalam hal ini, menangis merupakan media ekspresi satu-satunya yang dapat menggantikan ungkapan bicara dan isyarat untuk menyampaikan perasaan dan pikiran kepada orang lain.

Menangis juga diartikan keluarnya kelenjar air mata melalui mata yang disertai dengan aliran cairan di hidung, adanya kontraksi saraf penglihatan yang beraksi bersama otot wajah dan perut menjadi naik dan kadang-kadang disertai batuk ringan.

Adapun manfaat menangis di antaranya: *Pertama*, menangis merupakan hasil dari tekanan emosional yang mendorong pusat saraf memberikan sinyal kepada kelenjar air mata. Lalu muncullah air mata yang dapat membersihkan mata dari berbagai macam mikro badan kotoran lainnya.

Kedua, sebagian air mata akan mengalir kerongga hidung, sehingga akan dapat memberikan rongga hidung dapat membersihkan rongga. Jadi, air mata juga berfungsi mensterilkan rongga hidung.

Ketiga, air mata juga

mengandung unsure Lactotrophine, suatu zat senyawa yang memiliki keistimewaan khusus untuk menari kursor zat besi untuk pertumbuhan bakteri. Zat ini memiliki peran penting untuk melawan bakteri yang berbahaya bag itu bub.

Keempat, air mata secara fungsional membantu proses kerja mata dan menjadi alat pertahanan bagimata. *Kelima*, air mata juga dapat menjaga kestabilan suhu permukaan mata dan memelihara dari kekeringan.

Keenam, lender pada air mata juga berfungsi dan bermanfaat untuk menangkap benda-benda asing dan bakteri yang sangat berbahaya bagi kelopak mata dan mengeluarkannya. *Ketujuh*, air mata juga bermanfaat untuk memelihara mata dengan cara fisika melalui perubahan tingkat keasamannya sehingga menghambat bagi pertumbuhan kuman-kuman penyakit yang dapat membawa penyakit.

Kedelapan, kalau sudah bias menangis, maka orang akan tenang hati dan jiwanya. Itulah sebabnya, menangis merupakan jalan keluar utama bagi permasalahan ketegangan emosi dan perasaan.

Kalau seseorang menyembunyikan perubahan kejiwaan dan perasaan ini karena takut dianggap kekanak-kanakan atau takut disebut

lemah didepan orang lain atau seakan tampak mengalah.

Menurut Dr Abd Al-Fattah, secarapsikologis, menangis mampu membuat perasaan menjadi lebih baik, nyaman, dan tenang karena tangisan dapat membantu menyingkirkan, kimiawi stress dalam tubuh.

Berkaitan dengan ini, ada empat manfaat menangis. *Pertama*, mengurangi stress, dari hasil penelitian menyatakan bahwa air mata menurut dokter ahli jiwa tersebut dapat untuk mengeluarkan hormone stress dan zat yang terdapat dalam tubuh. Yaitu endorphin, leucine, enkephalin, dan prolactin.

Kedua, menangis meningkatkan mood. Dengan menangis bias menurunkan tingkat depresi seseorang, maka semangat akan terangkat kembali.

Air mata yang dihasilkan dari tipe menangis karena luapan perasaan atau emosi mengandung 24% protein olbumin yang bermanfaat dalam mengatur kembali sistem metabolisme tubuh. Air mata tipe ini jelas lebih baik dibandingkan air mata yang dihasilkan dari iritasi mata.

Ketiga, melegakan perasaan, dalam hal ini, setiap orang akan merasakan hal ini setelah menangis, berbagai masalah dan cobaan yang mendera, kesalahan dan amarah yang menyesakkan, serta perasaan

Wahai manusia, menangislah jika kalian tidak bisa menangis maka berpura-puralah menangis. Karena, sesungguhnya penghuni Neraka menangis hingga seperti anak sungai karena kucuran air mata dan mata mereka terluka, seandainya perahu berada di sana maka ia akan berjalan
(HR. Ibn Abi ad-Dunya)

sakit hati biasanya berkurang dan muncul-lah perasaan lega.

Perasaan lega yang dialami seseorang setelah menangis muncul karena system limbic, otak dan jantung menjadi lancar. Karena itu, keluarkanlah masalah yang ada dipikirkan dengan menangis jangan di pendam karena bisa menjadi tangisan yang meledak. Malu menangis akan sesak di dada dan tertahan menjadi ganjalan perasaan yang sewaktu-waktu bias memporak-porandakan pertahanan jiwa, rasa, bahkan raga.

Keempat, dengan menangis menjadi penghalang agresipitas, ketika orang yang sedang memuncak tingkat emosinya, dan meletup amarahnya, biasanya akan berlaku dan bersikap lebih agresif bahkan bisa berdampak destruktif.

Emosi yang diluapkan dengan menangis mampu menjadi penghalang agresivitas. Karena dengan air mata, seseorang sebenarnya tengah menurunkan mekanisme pertahanan dirinya dan memberikan symbol diri

tengah menyerah.

Penutup

Ketika Nabi Adam As. dan Siti Hawa diturunkan kebumi secara terpisah mereka menangis. Tangis tersebut sebagai taubat kepada Allah, sepasang insane ini merupakan refleksi kesadaran yang mendalam dan realisasi penyesalan atas dosa atau kesilapan yang telah mereka lakukan.

Allah SWT berfirman: "Keduanya berkata: Ya Tuhan kami, kami telah menganiaya diri kami sendiri dan jika Engkau tidak mengampuni kami dan memberi rahmat kepada kami, niscaya pastilah kami termasuk orang-orang yang merugi" (QS. Al-A'raf: 23).

Mereka berdua kembali menangis pada saat dipertemukan dan dipersatukan kembali oleh Yang Mahapengampun (yaitu Allah SWT) untuk melahirkan generasi manusia yang bertakwa mereka menjadi ungkapan rasa syukur atas kebesaran Allah SWT. *Wallahu A'lam bisshawab.*

WASPADA

Jumat
25 Juni 2021