

## BAB IV

### ANALISIS

#### A. Konsep Umur

Berbicara tentang kematian maka tidak bisa dipisahkan dari rentan waktu kehidupan yang dilalui atau disebut juga dengan umur. Kata umur berasal dari kata *'amara* dalam bahasa Arab yang awal mulanya digunakan dalam dua arti; yaitu masa dan suara yang keras. Kata umur seakar kata dengan kata *ma'mur* (makmur) yang menanggung makna keselarasan dan ketinggian. Oleh karena itu, Quraish Shihab menegaskan jika kehidupan dunia terlewatkan tanpa upaya memakmurkan jiwa maka tidak wajar ia dinamai umur.<sup>1</sup>

Manusia sebagai komponen terpenting sumber daya organisasi mendapat perhatian besar dalam al-Qur'an, baik sebagai makhluk individu, sosial, atau manusia sebagai totalitas makhluk Tuhan yang terdiri sebagai manusia yang tidak menggunakan umur yang diberikan dengan sebaik-baiknya maka ia akan merugi dalam kehidupannya.

Pada umumnya seseorang yang telah lanjut usia, ia akan mengalami kelemahan fisik ataupun mental. Hal ini sulit untuk diatasi. Dimasa umur yang

---

<sup>1</sup>M. Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi Hidup Bersama Al-Qur'an*. (Cet. II; Bandung, penerbit. Mizan, 2013), 508.

sudah lanjut, segala pekerjaan terasa lebih berat untuk mengerjakannya, akibat  
dari

kelemahan badan dan pikiran. Dimasa muda kuat dan sehat, segala sesuatu terasa ringan dan merasa dirinya serba sanggup.<sup>1</sup>

Ibnu Abbas berkata bahwa tidak ada seorangpun yang memiliki umur panjang atau memiliki umur dalam waktu yang lama, kecuali memang telah ditetapkan demikian dengan didalam kitab (*lauhul mahfuz*) umurnya akan berakhir pada waktu yang telah tercatat didalam kitab itu. Tidak ada seorangpun yang memiliki umur pendek atau hidup hanya sebentar, kecuali telah ditetapkan demikian didalam kitab. Umurnya akan berakhir pada waktu yang telah dicatat di dalam kitab itu.<sup>2</sup>

Didalam al-Qur'an, istilah yang digunakan untuk orang yang berumur Panjang atau lanjut usia adalah: *al-Kibar*, *al-Syuyukh* (*al-Syaikh*), *al-'ajuz/ arzal al-'umur*.<sup>3</sup>

#### 1) *Al-Kibar*

*Al-Kibar* berasal dari bahasa Arab yaitu *Kabira*, *yakbaru*, *kibar* dan *makbir* yang bermakna telah tua umurnya, digunakan untuk manusia dan hewan melata. Kata *al-Kibar* berulang sebanyak 6 kali dalam al-Qur'an yaitu dalam QS. al-Baqarah/2: 266, QS. Ali Imran/3: 40, QS. Ibrahim/14: 39, QS. al-Hijr/15: 54, QS. al-Isra/17: 23, QS. Maryam/19: 8.<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Fachruddin, *Ensiclopedia al-Qur'an*, vol. II (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1992), 529.

<sup>2</sup>Hudzaifah Ismail, *Mesin Waktu al-Qur'an*, Cet I (Jakarta: penerbit Almahira, 2013), 120.

<sup>3</sup>Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an, *Tafsir al-Qur'an Tematik*, vol. VII (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushhaf al-Qur'an, 2014), 269.

<sup>4</sup>Muhammad Fuad Abd Al-Baqi, *al-Mu'jam al-Mufahraz li Al-faz al-Qur'an al-Karim* (Indonesia Mkatabah Dahlan,t.th), 749.

2) *Syaikh*

Kata *Syaikh* berarti tua atau lanjut. Kata ini terulang 4 kali dalam al-Qur'an, 3 kali dalam bentuk mufrad dan 1 kali dalam bentuk jamak, yaitu dalam QS. Huud/11: 72, QS. Yusuf/12: 78, QS. al-Qasas/ 28: 23, dan terakhir dalam bentuk jamak yaitu QS. Gafir/ 40: 67.<sup>5</sup>

3) *Al-'Ajuz*

Adapun kata *al-'Ajuz* digunakan dalam al-Qur'an sebanyak 4 kali yaitu dalam QS. Hud /11: 72, QS. Al-Syu'ara/26/171, QS. al-Saffat/37: 135, dan QS. al-Zariyat/51: 29.<sup>6</sup> Kata ini bermakna perempuan yang usianya telah lanjut

4) *Arzal al-'Umr*

Kata *arzal al-'Umr* berasal dari kata *arzal* dan *al-'umr*. *Arzala* berarti keburukan yang menyifati sesuatu. Dengan demikian *arzala al-'umr* berarti mencapai umur yang menjadikan umur yang tidak berkualitas lagi sehingga menjadikan yang bersangkutan tidak merasakan lagi yang namanya kenikmatan hidup.<sup>7</sup>

Meski demikian, Menurut Quraish Shihab, Jika seseorang melakukan usaha akan berhasil jika sesuai dengan *sunnahtullah*. Apapun usaha manusia selama sejalan dengan *sunnahtullah* pastilah berbuah, termasuk usaha memperpanjang usia. Menurutnya tidak ada satu ayat Al-Qur'an pun yang

---

<sup>5</sup>Muhammad Fuad Abd Al-Baqi, *al-Mu'jam al-Mufahraz li Al-faz al-Qur'an al-Karim*. H. 505-506.

<sup>6</sup>Fuad Abd Al-Baqi, *al-Mu'jam al-Mufahraz li Al-faz al-Qur'an al-Karim*. H. 567.

<sup>7</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, vol. VI, 651.

mengatakan “Saya (Tuhan) memanjangkan usia”. Redaksi yang digunakan oleh Al-Qur’an adalah : “Kami memanjangkan usia”.<sup>8</sup>

Sebagaimana dalam QS. *Fâthir*/35: 37 berikut:

وَهُمْ يَصْطَرِحُونَ فِيهَا رَبَّنَا أَخْرِجْنَا نَعْمَلْ صَالِحًا غَيْرَ الَّذِي كُنَّا نَعْمَلُ ۖ أَوْ  
لَمْ نُعَمِّرْكُم مَّا يَتَذَكَّرُ فِيهِ مَن تَذَكَّرَ وَجَاءَكُمُ النَّذِيرُ ۖ فَذُوقُوا فَذُوقُوا فَمَا لِلظَّالِمِينَ مِن نَّصِيرٍ

*Dan mereka berteriak di dalam neraka itu: "Ya Tuhan kami, keluarkanlah kami niscaya kami akan mengerjakan amal yang saleh berlainan dengan yang telah kami kerjakan". Dan apakah Kami tidak memanjangkan umurmu dalam masa yang cukup untuk berfikir bagi orang yang mau berfikir, dan (apakah tidak) datang kepada kamu pemberi peringatan? maka rasakanlah (azab Kami) dan tidak ada bagi orang-orang yang zalim seorang penolongpun.*

Dan dalam QS. *Yâsîn*/36: 68 :

وَمَن نُّعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ ۗ أَفَلَا يَعْقِلُونَ

*Dan barangsiapa yang Kami panjangkan umurnya niscaya Kami kembalikan dia kepada kejadian(nya). Maka apakah mereka tidak memikirkan?*

Redaksi tersebut memberi kesan bahwa manusia dapat mempunyai keterlibatan dan usaha dalam memperpanjang dan memperpendek umurnya.

Selain itu, Ketika Quraish Shihab menafsirkan bahwa kata *ajal* yang disertai dengan kata *عنده* adalah apa yang ada dalam *Ummul Kitâb* dan tidak dapat diketahui oleh manusia. Sedangkan *ajal* yang tidak disertai dengan kata *عنده* adalah *ajal* yang ditentukan tetapi dapat dihapus atau tidak oleh Allah SWT hal ini

<sup>8</sup>M. Quraish Shihab, *Lentera Hati*, (Bandung : Mizan, 2008), 92-93.

dinamai dengan *lauh al-mahwu wa al-isbat*, yakni *lauh* yang dapat tetap dan dapat juga berubah.

Apa yang terdapat dalam *Ummu al-Kitâb* adalah peristiwa-peristiwa yang pasti terjadi dalam kenyataan yang berdasar kepada sebab umum yang tidak dapat mengalami perubahan, sedangkan yang terdapat dalam *lauh al-mahwu wa al-isbat* adalah peristiwa-peristiwa yang bersandar pada sebab-sebab yang tidak atau belum sempurna, sehingga bisa saja tidak terjadi karena adanya faktor-faktor yang menghalangi kejadiannya.

Hal ini juga didukung dengan hadis Nabi berikut:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ أَبِي يَعْقُوبَ الْكَرْمَانِيُّ حَدَّثَنَا حَسَّانُ حَدَّثَنَا يُونُسُ قَالَ قَالَ مُحَمَّدٌ هُوَ الرَّهْرِيُّ عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ مَنْ سَرَّهُ أَنْ يُبْسَطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ أَوْ يُنْسَأَ لَهُ فِي أَثَرِهِ فَلْيَصِلْ رَحْمَةً<sup>9</sup>

*Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Abu Ya'qub AL Karmaniyy telah menceritakan kepada kami Hassan telah menceritakan kepada kami Yunus berkata, Muhammad, dia adalah Az Zuhriy dari Anas bin Malik radhiallahu 'anhu berkata; Aku mendengar Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Siapa ang ingin diluaskan rezeqinya dan dipanjangkan ajalnya hendaklah dia menyambung silaturrahim".*

Silaturahmi atau dengan kata lain menyambung hubungan yang putus , menjernihkan yang keruh, atau yang menghangatkan yang dingin pada akhirnya

---

<sup>9</sup>Abu 'Abdillâh Muḥammad bin Ismâ'il al-Bukhârîy, *Al-Jâmi' al-Musnad al-Shahîh al-Mukhtasar min Umûr Rasûlillâh Shallallâhu 'Alaihi wa Sallam wa Sunanihi wa Ayyâmihî*, vol. III (t.tp.: Dâr Tauq al-Najâh, 1422 H), 56.

dapat mengurangi stress. Sedangkan stres adalah salah satu penyebab kematian yang paling banyak.

Dari uraian tadi dapat dikatakan bahwa manusia memiliki andil dalam ketetapan panjang atau pendeknya usia . Atau dapat juga dikatakan bahwa, manusia dapat berupaya untuk memperpanjang harapan hidupnya dengan berusaha menghindari faktor-faktor yang dapat menghalangi keberlanjutan usianya (menemui kematian) dalam batas kehidupan yang semestinya.

## **B. Konsep Kematian**

Dari deskripsi ayat-ayat kematian pada bab sebelumnya dijelaskan bahwa kematian dalam al-Qur'an setidaknya disebutkan menggunakan enam kata. *Pertama* kata maut mendeskripsikan bahwa mati adalah pintu gerbang menuju alam akhirat. *Kedua* menggunakan kata ajal yang memiliki makna batas waktu atau umur manusia. *Ketiga* menggunakan kata wafat yang bermakna sempurna sehingga seorang yang mati berarti telah menyempurnakan umurnya. *Keempat* menggunakan kata *raja'a* atau *râji'ûn* yang bermakna kembali sehingga pada dasarnya manusia telah mengenal tempat tersebut. Selain itu juga bahwa perjalanan kematiannya dan tempat yang ditujunya adalah tempat yang sangat menyenangkan. *Kelima* menggunakan kata *yaqîn* bermakna sesuatu yang diyakini kepastiannya sehingga suka tidak suka setiap yang bernyawa mesti menemui kematian. Kemudian yang keenam menggunakan kata *syahîd* atau *syuhadâ'*

bermakna menyaksikan atau hadir yakni disaksikan bahwa orang tersebut merupakan orang pilihan dan tentu ini adalah sebuah kemuliaan.

Mati sendiri adalah terpisahnya Ruh dari Jasad dan hidup adalah bertemunya Ruh dengan Jasad. Kita mengalami saat terpisahnya Ruh dari jasad sebanyak dua kali dan mengalami pertemuan Ruh dengan jasad sebanyak dua kali pula. Terpisahnya Ruh dari jasad untuk pertama kali adalah ketika kita masih berada dalam Ruh, ini adalah saat mati yang pertama. Seluruh Ruh manusia ketika itu belum memiliki jasad. Allah mengumpulkan mereka di alam Ruh dan berfirman sebagaimana disebutkan dalam QS. *al-A'râf* /7:172 :

وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ أَلَسَ ثَبَرْتُمْ بِرَبِّكُمْ ۖ قَالُوا بَلَىٰ شَهِدْنَا ۖ أَنَّا نَقُولُوا يَوْمَ آلَ قِيَمَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَذَا غٰفِلِينَ

*Dan (ingatlah), ketika Tuhanmu mengeluarkan keturunan anak-anak Adam dari sulbi mereka dan Allah mengambil kesaksian terhadap jiwa mereka (seraya berfirman): "Bukankah Aku ini Tuhanmu?" Mereka menjawab: "Betul (Engkau Tuhan kami), kami menjadi saksi". (Kami lakukan yang demikian itu) agar di hari kiamat kamu tidak mengatakan: "Sesungguhnya kami (bani Adam) adalah orang-orang yang lengah terhadap ini (keesaan Tuhan)",*

Ketika sampai waktu yang ditetapkan, Allah akan mengeluarkan Ruh dari jasad. Itulah saat kematian yang kedua kalinya. Allah menyimpan Ruh dalam barzakh, dan jasad akan hancur dikuburkan didalam tanah. Pada hari berbangkit kelak, Allah akan menciptakan jasad yang baru, kemudian Allah meniupkan Ruh yang ada di alam barzakh, masuk dan menyatu dengan tubuh yang baru sebagaimana disebutkan dalam QS. *Yâsin*/36: 51-52 :

وَنُفِخَ فِي الصُّورِ فَإِذَا هُمْ مِنْ آلِ آجٍ ذَاتِ إِلَىٰ رَبِّهِمْ ۖ يَنْسِلُونَ



*Dan ditiuplah sangkalala, maka tiba-tiba mereka keluar dengan segera dari kuburnya (menuju) kepada Tuhan mereka.*

قَالُوا يٰوَيُّوٓا۟ لَنَا مَنۡ ؕ بَعَثْنَا مِنۡ مَّرۡقَدِنَا ۗ هٰذَا مَا وَعَدَ الرَّحۡمٰنُ وَصَدَقَ ۗ اَلۡمُرۡسَلُوْنَ

*Mereka berkata: "Aduhai celakalah kami! Siapakah yang membangkitkan kami dari tempat-tidur kami (kubur)?". Inilah yang dijanjikan (Tuhan) Yang Maha Pemurah dan benarlah Rasul-rasul(Nya).*

Selanjutnya, manusia hidup di dunia ini bagaikan seorang musafir yang beristirahat sejenak, apakah di bawah pohon yang rindang, atau di kolong langit di bawah teriknya panas atau curahan hujan. Namun yang pasti perjalanan berlanjut, detik demi detik berganti sampai akhirnya suka atau tidak suka detik hidup kita di dunia pasti akan berakhir.<sup>10</sup>

Bahwa kita hidup menghembuskan nafas adalah sebuah hakikat yang sulit untk dibantah dan hampir tidak diperselisihkan oleh manusia. Tetapi ke mana hidup kita mengarah?. Oleh sebab itu, eksistensi agama menetapkan adanya tujuan dalam hidup ini. Ada tiga hal pokok mengenai tujuan hidup. Pertama, tentang kewajiban yang menjelaskan apa yang mesti dikerjakan. Kedua, kebajikan dan bagaimana mestinya ia dikerjakan. Ketiga, nilai-nilai yang menjelaskan mengapa kita melakukan hal-hal tadi.<sup>11</sup>

<sup>10</sup>M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an*, 93.

<sup>11</sup>M. Quraish Shihab, *Menjemput Maut: Bekal Perjalanan Menuju Allah SWT*, (Jakarta: Lentera Hati, 2004), 9.

Berbicara tentang kematian adalah berbicara tentang hal yang ghaib atau rahasia Tuhan. Hal ghaib adalah suatu hal yang selalu dialami dalam kehidupan manusia. Salah satu keghaiban yang sangat jelas dalam kehidupan sehari-hari adalah tidur dan hal ghaib yang akan dialami kelak yakni kematian. Tidur serupa dengan mati, hakikatnya hingga kini oleh kalangan ilmuwan masih ghaib atau tidak jelas. Dalam QS. *al- An'âm*/: 60 :

وَهُوَ الَّذِي يَتَوَفَّاكُم بِاللَّيْلِ وَيَعْلَمُ مَا جَرَحْتُم بِالنَّهَارِ ثُمَّ يَبْعَثْكُمْ فِيهِ لِيُقَاضَىٰ  
 أَجْلٌ مُّسَمًّى ثُمَّ إِلَيْهِ مَرْجِعُكُمْ ثُمَّ يُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ

*Dan Dialah yang menidurkan kamu di malam hari dan Dia mengetahui apa yang kamu kerjakan di siang hari, kemudian Dia membangunkan kamu pada siang hari untuk disempurnakan umur(mu) yang telah ditentukan, kemudian kepada Allah-lah kamu kembali, lalu Dia memberitahukan kepadamu apa yang dahulu kamu kerjakan.*

Dinyatakan bahwasannya Allah adalah Dzat yang mewafatkan manusia di malam hari dan membangkitkan kembali pada siang hari untuk disempurnakan waktu yang telah ditentukan-Nya. Dalam keadaan tidur, Allah mewafatkan manusia (tidur) dengan menahan ruh-ruh manusia secara sempurna, sehingga manusia tidak dapat lagi melakukan aktivitas apapun. Lalu, pada siang hari Allah membangkitkan manusia dari tidurnya untuk disempurnakan waktu (ajal) yakni batas akhir umur manusia yang telah ditentukan. Ayat ini menamai tidur dengan wafat, demikian juga dengan kematian.<sup>12</sup>

<sup>12</sup>Shihab, *Tafsîr al-Mishbâh*, vol. XI, 129.

Dengan tidur, Allah mengingatkan manusia bahwa bukanlah keberadaan ruh dalam jasad yang menganugerahkan hidup kepada manusia atau memberinya kemampuan gerak. Melainkan Allah dapat menahan ruh dalam jasad dan dalam saat yang sama Dia tetap memberi gerak kepada manusia – gerak yang tidak berada dalam kendali manusia. Hal ini menunjukkan kuasa Allah dan membuktikan pula bahwa ada sumber pengetahuan yang berada di luar alam nyata. Firman-Nya, yang menyatakan bahwa Allah mengetahui apa yang dikerjakan manusia pada siang hari, hal ini dikemukakan untuk menggambarkan betapa besar nikmat Allah kepada manusia meskipun kepada kaum musyrikin. Namun, pada kenyataannya tidak sedikit di antara mereka yang durhaka kepada Allah, tetapi walaupun Allah mengetahui kedurhakaan manusia, Allah tidak menahan jiwa mereka untuk kembali ke jasadnya atau dengan kata lain tidak mematikan mereka, Allah akan tetap mengembalikan ruh mereka sehingga yang tidur masih dapat menikmati hidup duniawi. Adapun firman Allah tadi yang berbunyi:

لِيُقْضَىٰ أَجَلٌ مُّسَمًّى ثُمَّ يُرْجَعُكُمْ

*Untuk disempurnakan waktu yang telah ditentukan atau kematian.*

Menunjukkan bahwa pergantian siang dan malam antara lain untuk penyempurnaan usia makhluk. Usia manusia dihitung dengan waktu, dan waktu ditandai oleh peredaran matahari atau bulan.

Jika ditarik garis merahnya bahwa kematian menurut Quraish Shihab adalah sesuatu yang diyakini pasti terjadi berupa terpisahnya ruh dan jasad untuk kembali ke sisi Tuhan yang terjadi pada saat waktu yang telah ditentukan untuk menyempurnakan umur yang diberikan.

Kematian adalah sesuatu yang menakutkan yang pada dasarnya kekhawatiran atau rasa takut, hadir bagi siapa yang menduga atau menantikan datangnya sesuatu yang buruk. Ini berarti menyangkut sesuatu yang akan datang, seperti halnya ketuaan, kelemahan, bahkan kematian yang merupakan sebuah keniscayaan. Padahal jelas ketuaan dan kelemahan merupakan konsekuensi dari keinginan kita untuk bertahan lama di pentas dunia ini. Dalam kasus takut menghadapi kematian, hanya lahir bagi mereka yang tidak mengetahui hakikat maut, ke mana ia akan berada setelah-Nya, atau yang menduga dengan adanya kematian itu adalah sebuah kepunahan. Itu merupakan gambaran sekelompok orang yang tidak memiliki dasar tentang kematian.

Pada hakikatnya maut serupa dengan tidur, ia nyaman, kecuali ada faktor lain yang membuatnya tidak nyaman. Arahnya pun jelas, setelah kematian semua orang akan kembali pada Allah, dan kematian bukanlah akhir dari segalanya, melainkan perpindahan dari satu alam ke alam lain, hanya sebuah transisi kehidupan. Menuju kehidupan yang lebih abadi.<sup>13</sup>

Kematian itu bukanlah suatu kepunahan, melainkan perpindahan alam semata. Dalam konteks kematian, tidak hanya ditemukan dalam ajaran agama,

---

<sup>13</sup>M. Quraish Shihab, *Menjemput Maut*, 42-44.

melainkan keyakinan sebagian besar para filosof, ilmuwan, bahkan masyarakat umum meyakini akan adanya konsep keabadian jiwa. Bahwa manusia itu sendiri terdiri dari dua elemen, yakni badan yang berupa materi dan jiwa yang bersifat non-materi. Kehancuran itu berlaku pada benda-benda yang terstruktur, seperti halnya badan manusia, sedangkan jiwa karena sifatnya non-materi sehingga tidak mengenal istilah kehancuran pada dirinya. Sekalipun ilmu pengetahuan belum mampu mengungkapkan secara ilmiah mengenai keberadaan dan hakikat jiwa, namun hampir semua masyarakat, suku, bangsa, dan agama mengajarkan sebuah keyakinan yang sangat kuat akan gagasan keabadian jiwa. Salah satu contoh sederhananya adalah orang Mesir kuno lebih senang membangun kuburan ketimbang istana, itu menandakan bahwa ada kehidupan lain setelah kematian, boleh saja jasad akan hancur, namun keyakinan keabadian jiwa nampak tercermin dari salah satu contoh tadi.<sup>14</sup>

Komarudin Hidayat menjelaskan, setidaknya ada 4 cara yang dapat ditempuh untuk mengubah rasa takut terhadap kematian menjadi optimis:

1. Mendekatkan Diri Kepada Allah

Dengan cara ini mampu memberikan ketenangan pada seseorang. Mendekatkan diri kepada Allah juga bermakna memperbanyak ibadah dan kebaikan yang dilakukan.

Untuk mampu mendekati Allah, maka langkah pertama yang harus kita ambil adalah mencintai Allah yang maha indah. Dengan kecintaan inilah timbul

---

<sup>14</sup>Komaruddin Hidayat, *Psikologi Kematian: Mengubah Ketakutan menjadi Optimisme*, cet. 15, (Jakarta: Hikmah, 2010), 100-103.

keinginan untuk selalu dekat dan menaati perintahnya. Di dalam ilmu tasawuf diajarkan untuk memperbanyak shalat dan zikir, ini merupakan salah satu cara yang ditempuh seorang mukmin untuk mendekatkan diri pada Tuhannya.<sup>15</sup> Dalam ritual shalat, do'a-do'a yang diucapkan dijadikan sebagai bentuk komunikasi dengan Tuhan.

## 2. Melepaskan Diri dari Kepemilikan Duniawi

Dari sudut pandang agama semua yang kita miliki hanyalah berfungsi sebagai fasilitas instrumental untuk sesuatu yang lebih maknawi. Dalam terminologi agama, yaitu kualitas iman yang kemudian teraktualisasikan ke dalam amal sholeh. Jadi ketika kita memiliki semua fasilitas instrumental, sejak dari harta, jabatan dan bahkan ilmu, kalau tidak membuahkan amal kebajikan bagi sesama manusia sebagai aktualisasi rasa syukur dan pengabdian pada Tuhan, maka sesungguhnya kita telah tertipu oleh pandangan hidup yang berskala pendek atau duniawi.<sup>16</sup>

Dengan melepaskan diri dari jeratan tali dunia, maka seseorang akan lebih mudah dalam menjalani hidup. Kematian yang menghadang pun akan santai saja menghadapinya karena tidak ada sesuatu yang membebani.

## 3. Menambah Wawasan tentang Kematian

---

<sup>15</sup>Komaruddin Hidayat, *Psikologi Kematian*, 66.

<sup>16</sup>Komaruddin Hidayat, *Psikologi Kematian*, 125.

Seseorang takut akan kematian, salah satunya adalah mereka belum atau tidak tahu apa yang akan terjadi setelah datangnya kematian.<sup>17</sup> Namun hal itu bisa dimaklumi, karena informasi yang didengar memang sering menjelaskan kematian hanya dari sisi yang menyakitkannya saja, tidak dijelaskan definisi kematian dari sisi yang menyenangkan.

Dengan mengetahui secara spesifik mengenai kematian, diharapkan seseorang bisa memahami bahwa kematian bukanlah sesuatu yang harus ditakuti, karena mau atau tidak mau ia merupakan sesuatu yang tak terelakkan dan pasti. Bahkan jika kita mau menengok, bagi kaum sufi kematian merupakan sesuatu yang dinanti-nantikan karena kematian merupakan jalan untuk bisa bertemu Tuhan.

#### 4. Memaknai Hidup

Dengan memaknai kehidupan, seseorang akan merasa enteng dalam menjalani kehidupan. Selain itu semangat hidup juga akan bertambah karena merasa bahwa hidupnya benar-benar bernilai. Ada beberapa hal yang perlu dimaknai untuk memberikan terapi terhadap ketakutan akan kematian:

##### a. Memaknai Kelahiran

Kelahiran ke dunia bukanlah sebuah kebetulan saja. Setiap manusia yang lahir ke dunia dengan membawa amanah dari Allah untuk menjadi khalifah-Nya di muka bumi ini. Perjalanan hidup manusia ditujukan agar

---

<sup>17</sup>Komaruddin Hidayat, *Psikologi Kematian*, 118

manusia memperbanyak ibadah sebagai bekal untuk kehidupan selanjutnya setelah kita tertidur panjang suatu saat nanti.

b. Memaknai Kepemilikan

Tidak ada kepemilikan abadi karena pemilik sejati hanyalah Allah swt., manusia hanya dipinjamkan sesaat yang suatu saat akan diambil pemilik sejati. Komaruddin Hidayat mengumpamakan umumnya manusia seperti anak kecil yang dipinjam mainan, ketika mainannya diambil ia akan menangis karena menyangka mainan itu miliknya.

Dari sudut pandang agama, semua yang kita miliki hanyalah berfungsi sebagai fasilitas instrumental untuk sesuatu yang lebih maknawi. Dalam terminologi agama, yaitu kualitas iman yang kemudian teraktualisasikan ke dalam amal shaleh. Jadi, ketika diberikan amanah dalam bentuk harta, jabatan, bahkan ilmu sekalipun hendaknya amanah ini mampu memunculkan atau membuahkan kebajikan.

c. Memaknai Panjang Umur

Orang yang berumur panjang artinya yang berhasil meraih kemakmuran hidup. Idealnya adalah kemakmuran dalam hal harta, ilmu dan amal. Jadi, sekalipun orang dikatakan memiliki umur panjang tetapi kalau hidupnya tidak produktif sama halnya dengan umur pendek atau bahkan mengalami kebangkrutan dalam umurnya karena fasilitas usia yang dimiliki tidak digunakan secara efisien dan produktif.

Karena konsep panjang umur berkaitan dengan produktivitas maka seorang manusia tidak saja dituntut untuk melakukan kerja keras, namun



juga bekerja secara efektif dan cerdas. Untuk meraih itu mutlak diperlukan badan sehat, ilmu pengetahuan dan keterampilan.

d. Memaknai Kematian

Kematian adalah pintu gerbang untuk memasuki kehidupan baru yang lebih indah, sebuah kebahagiaan yang sejati. Ibarat anak sekolah, lewat kematian sesungguhnya arwah dari orang-orang yang hidupnya penuh kesalehan akan dinaikkan kelasnya.

Terlepas dari adanya berbagai pandangan, baik yang menilai kematian adalah sebuah suatu yang menakutkan, maupun sesuatu yang dinantikan kedatangannya. Sejatinya, merenungkan makna kematian, tidak berarti lalu kita pasif. Sebaliknya, justru lebih serius menjalani hidup, mengingat fasilitas umur yang teramat singkat dan pendek. Ibarat orang sedang lomba lari, maka seseorang tersebut akan terpacu karena adanya batas waktu dan garis *finish*.<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup>Komaruddin Hidayat, *Psikologi Kematian*, 84.