

Kedahsyatan
Air
Mata

Kedahsyatan *Air Mata*

Penulis	: Dina Estianti, S.Pd
Desain Sampul	: Ramdan Ramdani
Penata Letak	: Ferdi Herdiasyah
Editor	: Marlina S
Penerbit	: HUMAN BOOKS-Jakarta
ISBN	: 978-602-301-005-2

PRAKATA

Bismillahirrahmanirrahim...

Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam. Shalawat dan salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad Saw, keluarganya serta sahabat-sahabatnya.

Menangis adalah sebuah bahasa emosional jiwa yang universal. Setiap manusia dalam mengarungi kehidupan pasti pernah menangis. Bahkan, kita sudah menangis saat lahir ke dunia. Menangis tidak memandang usia, jenis kelamin, dan status sosial. Setiap orang berhak untuk menangis. Lewat buku ini, sisi lain dari sebuah aktivitas yang konon selalu dikaitkan sebagai sebuah kelemahan atau ketidakberdayaan akan dibahas lebih mendalam. Ternyata ada begitu banyak keajaiban dari keluarnya air mata kita saat menangis.

Harun Yahya pernah mengatakan pada sebuah tulisannya tentang "The Miracle of Eye" bahwa *tears are perfect eyedrops*. Kebanyakan orang berpikir bahwa air mata hanyalah sebuah cairan yang mengalir di saat kita menangis. Padahal, ternyata air mata adalah sebuah cairan ajaib ciptaan Tuhan yang memiliki berbagai fungsi dan kandungan yang berbeda.

Air mata adalah kelenjar yang diproduksi oleh proses lakrimasi. Kata lakrimasi itu sendiri merujuk

kepada menangis. Walaupun kebanyakan mamalia darat juga memiliki sistem lakrimasi untuk menjaga agar mata mereka tetap basah, namun manusia adalah satu-satunya makhluk yang memiliki emosi air mata. Manusia dapat menangis karena sedih, kecewa, kesal, takut, bahagia, senang, dan lain sebagainya.

Air mata memiliki berbagai macam fungsi. Namun, fungsi utamanya adalah untuk mengangkut unsur asam dan zat gizi ke mata. Air mata yang mengalir juga berguna untuk membersihkan mata, melindungi kornea dan konjungtiva dari kekeringan, mempertahankan kekuatan refraksi dari mata, melindungi mata dari infeksi, dan yang paling vital adalah menyediakan gas oksigen untuk mata.

Jika dilihat dari segi kesehatan, ada sebuah kandungan ajaib yang terdapat pada mata, yaitu Lyzosme. Kandungan Lyzosme berfungsi untuk menjaga mata dengan cara membunuh berbagai macam mikroba. Lyzosme ini sendiri adalah zat desinfektan yang sangat kuat dan lebih keras dibandingkan dengan zat-zat kimia yang digunakan untuk mendesinfeksi seluruh tubuh. Sungguh luar biasa bukan, bagaimana bisa sebuah kandungan zat kimia sekeras Lyzosme bisa berada di mata yang merupakan sebuah organ tubuh yang sensitif dan halus. Inilah keajaiban dari Tuhan, mata dapat bertahan tanpa terjadi iritasi atau kerusakan.

Selanjutnya jika dilihat dari segi psikologi, ternyata air mata yang keluar saat kita menangis juga dapat menjadi obat yang mujarab untuk menghilangkan stress, *bad mood*, melegakan perasaan, melembutkan hati, bahkan untuk menarik simpati orang lain. Semua perasaan negatif tersebut seolah ikut larut dalam setiap tetes air mata. Ajaibnya, air mata tidak akan pernah habis sekalipun kita sering mengeluarkannya.

Tetapi yang harus kita ingat, air mata hanyalah sebagai salah satu saluran yang dapat mengurangi beban emosional manusia. Setiap kejadian atau permasalahan apa pun yang dapat membuat kita menangis tetap harus kita selesaikan. Karena air mata tidak akan ada artinya tanpa adanya perbaikan dari diri kita. Seperti sebuah kalimat yang saya kutip dari seorang penulis yang bernama Jazimah Al-Muhyi: “Berhentilah menyesali masa yang telah pergi. Karena segala kejadian yang ada di sana tak kan pernah kembali, tak pula bisa diperbaiki, sekalipun kau tangisi dengan air mata darah. Jadi, usap air matamu dan bangkitlah. Bismillah, terus melangkah meraih ridho Allah.”

Terakhir, saya sebagai penulis mengucapkan terima kasih yang mendalam kepada seluruh pihak yang terlibat dalam proses pembuatan buku ini. Spesial untuk ibunda tersayang yang air matanya ibarat mutiara berharga. Untuk putri kecil saya, Khansa Nailah yang air matanya selalu membuat saya belajar untuk menjadi seorang ibu



yang lebih baik lagi. Untuk suami, sisan keseharian yang begitu banyak memberikan dukungan terhadap saya dalam menulis, terima kasih karena sudah menjadi seseorang yang selalu setia untuk menghapus air mata saya dan menyediakan bahunya yang nyaman sebagai tempat untuk menangis.

Sungguh besar harapan saya bahwa pembaca bisa memetik berbagai hikmah dari buku ini. Tidak lagi memandang air mata hanya sebagai cairan yang "remeh". Karena sesungguhnya Tuhan tidak menciptakan segala sesuatunya dengan sia-sia. Sebagai manusia biasa, saya mohon maaf apabila terdapat kesalahan atau kekhilafan mengenai apa yang ditulis, masukan dan pendapatnya akan saya terima dengan terbuka dan hati yang lapang. Silahkan berbagi dengan saya di e-mail mak_sukanulis@yahoo.com.

Pekanbaru, 2012



DAFTAR ISI

PRAKATA	iii
DAFTAR ISI	vii
BAB I MATA : JENDELA DAN MUARA	1
A. Mata Melihat Segala	3
1. Bagian mata	4
2. Cara kerja mata	10
3. Bagaimana mata yang sehat	11
4. Gangguan pada mata	12
5. Tips menjaga mata agar tetap sehat	19
B. Dari Mata Turun ke Hati	25
1. Mata dan hati	25
2. Mata tidak berbohong	27
3. Mata bagai busur panah	35
4. Hipnotis lewat mata	38
BAB II DI BALIK AIR MATA	43
A. Asal Air Mata	44
B. Jenis-jenis Air Mata	49
1. Air mata pada manusia	50
2. Fenomena unik air mata	51
3. Air mata emosi positif dan air mata emosi negatif	53
BAB III KEAJAIBAN AIR MATA	61
A. Dari Segi Kesehatan	63
1. Membunuh bakteri	64
2. Sebagai pelumas mata	64
3. Mengeluarkan racun	65
B. Dari Segi Psikologis	66
1. Mengurangi stres	66
2. Melembutkan hati	76

3. Menarik simpati	76
4. Meningkatkan mood	77
5. Melegakan perasaan	78

BAB IV MENANGISLAH KARENA KITA

MANUSIA	83
A. Tangis Bayi	85
B. Tangis Pria	94
C. Tangis Wanita	103
D. Tangis Wanita di Mata Pria	108
E. Joke: Reaksi Pria Saat Melihat Wanita Menangis	111
F. Menangis Vs Tertawa	114
G. Menangis dalam Hati	121
H. Air Matamu Air Mataku	123
I. Menangis=Solusi?	125

BAB V AIR MATA TOKOH DUNIA.....

A. Nabi Muhammad Saw dan Para Sahabat	133
B. Charles Laughton	134
C. Alexander Agung	135
D. Abraham Lincoln	136
E. Generalissimo Chiang Kai-Shek	137
F. Jendral George Patton	137
G. Filsuf Heraklituf	138
H. Albert Einsten	140
I. William Edwar Boeing	141

DAFTAR PUSTAKA	145
TENTANG PENULIS	147



BAB I

MATA: JENDELA DAN MUARA

“Mata adalah jendela dunia.”
(anonim)

Optik merupakan alat bantu penglihatan yang paling penting bagi manusia. Salah satu alat optik terpenting itu adalah mata. Mata adalah anugerah dari Tuhan yang tak ternilai harganya. Mata membuat kita mampu melihat apa pun di sekitar kita, walaupun tanpa mata kita masih bisa merasakan dan mendengar semuanya lewat bantuan indra lain. Namun, indahnyanya dunia dapat kita nikmati dengan mata. Kita dapat melihat berbagai macam makhluk hidup, aneka macam bentuk juga warna, dan segala peristiwa yang terjadi di sekitar kita. Mata juga adalah indra perekam dan kamera yang sempurna. Dia bisa merekam semua kejadian di sekitar kita kemudian menyimpannya di otak.

Mata juga memudahkan kita untuk berkomunikasi dengan orang lain. Bahkan, dengan mata kita dapat mempelajari konsep-konsep penting, walaupun tanpa melewati pengajaran secara khusus. Saat kita membaca, melihat, dan mengamati, kita sebenarnya telah dirangsang untuk mengetahui dan memahami apa saja yang ada di sekitar kita, selanjutnya mengundang kita untuk dapat bereksplorasi terhadap lingkungan. Mata juga mempermudah kita untuk mengorganisasikan informasi dari lingkungan. Hal ini tidak terjadi kepada seseorang yang mengalami kebutaan yang tidak memiliki akses terhadap kesempatan untuk belajar, juga informasi yang didapat dengan lingkungan yang terpecah-pecah.

Hebatnya lagi, lewat pandangan matalah kita dapat melakukan penilaian awal terhadap sesuatu. Tidak heran, bila ada ungkapan yang mengatakan "Dari mata turun ke hati". Ungkapan tersebut identik dengan segala sesuatu yang berhubungan dengan percintaan, namun dalam ilmu komunikasi kerap digunakan. Kita dapat dinilai dengan cara bagaimana kita mempertahankan kontak mata dengan lawan bicara. Saat kita terganggu oleh aktivitas lain dan beralih, hal itu dianggap sebagai tindakan yang kurang sopan dan kurang menghargai.

Mata dapat menjadi cerminan kepribadian kita. Ekspresi lewat tatapan mata kita juga memiliki arti dan dapat dinilai atau diterjemahkan oleh orang yang ahli dalam ilmu komunikasi dan psikologi. Namun secara

umum saja, kita bisa tahu perasaan seseorang dan memperoleh informasi lebih tentang dirinya dengan cara menerjemahkan "pandangan" itu dalam konteks tentang ekspresi wajah dan bahasa tubuh mereka. Kita dapat menilai arti dari tatapan seseorang, apakah ia paham, bosan, takut, senang, gembira, sedih, benci, jijik, arogan, penuh kehangatan, khawatir, atau bergairah. Mata dapat mengungkapkan itu semua. Mata menjadi jendela yang menakjubkan untuk emosi yang kita alami. Nah, selanjutnya kita akan mengetahui lebih dalam tentang bagaimana mata sebagai indra penglihatan, juga mata sebagai ungkapan isi hati.

"Lewat mata, penilaian terhadap seseorang dapat terjadi dalam dua atau tiga detik pertama setelah pertemuan."

A. Mata Melihat Segala

Mata adalah salah satu dari lima pancaindra yang dimiliki oleh manusia. Tanpa mata, kita tidak dapat melihat apa pun secara visual. Menurut para ahli, 83% informasi sehari-hari yang kita terima terserap lewat indra yang satu ini. Mata adalah organ penglihatan yang mendeteksi cahaya. Aktivitas mata secara konstan menyesuaikan jumlah cahaya yang masuk, memusatkan perhatian pada objek yang dekat dan jauh, serta menghasilkan gambaran yang kontinyu, lalu dengan

segera dihantarkan ke otak. Jadi, fungsi mata yang paling sederhana adalah mengetahui apakah lingkungan sekitar terang atau gelap. Sebab, kita dapat melihat suatu benda apabila benda tersebut memantulkan cahaya. Selanjutnya, bagian-bagian pada organ mata berkerja sama mengantarkan cahaya tersebut menuju ke otak untuk dapat dicerna oleh sistem saraf kita. Sebagai indra penglihatan, mata mempunyai reseptor khusus untuk mengenali perubahan sinar dan warna. Sebenarnya yang disebut sebagai mata bukan hanya bola mata, tetapi termasuk juga otot-otot penggerak bola mata, kotak mata (rongga tempat mata berada), kelopak, dan bulu mata.

Untuk lebih lengkapnya, kita akan masuk dalam pembahasan bagian-bagian pada mata beserta fungsinya.

1. Bagian Mata

Sebelum kita membahas lebih lanjut bagaimana cara kerja mata, sehingga kita dapat melihat, terlebih dahulu kita cari tahu bagian-bagian dari mata. Karena, masing-masing bagian punya fungsi dan peranan yang berbeda. Mata kita terdiri atas bermacam-macam struktur, masing-masing memiliki fungsi. Struktur mata atau bisa disebut dengan anatomi mata terdiri atas beberapa bagian. Berikut penjelasan lengkapnya.

- a. Sklera (bagian putih mata): lapisan luar mata, pembungkus bola mata yang berwarna putih dan tidak tembus cahaya. Tersusun dari jaringan

yang relatif kuat. Berfungsi untuk melindungi dan mempertahankan bentuk bola mata.

- b. **Konjungtiva:** selaput mukosa yang tersusun dari epitel tipis yang melapisi bagian dalam kelopak mata dan bagian luar sklera. Konjungtiva juga menyusun epitel kornea.
- c. **Kornea:** struktur transparan yang menyerupai kubah, sebagai pembungkus dari iris, pupil, dan bilik anterior, dapat membantu memfokuskan cahaya. Cahaya yang masuk ke kornea selanjutnya akan diteruskan ke pupil. Berfungsi membelokkan (membiaskan) cahaya untuk membantu pemfokusan (pemusatan) cahaya ke retina.
- d. **Pupil:** daerah hitam di tengah-tengah iris yang memungkinkan cahaya masuk ke mata. Ukuran pupil dikontrol oleh otot sfingter pupil yang dapat membuka dan menutup iris. Berfungsi sebagai tempat cahaya masuk ke mata.
- e. **Iris/selaput pelangi:** jaringan berwarna yang berbentuk cincin, letaknya menggantung di belakang kornea dan di depan lensa. Jaringan ini tersusun dari serabut otot sirkuler dan radial. Di bagian ini terdapat pigmen yang mengatur warna mata. Berfungsi mengatur jumlah cahaya yang masuk ke mata dengan cara mengubah ukuran pupil. Cara kerjanya seperti halnya lensa pada kamera.

- f. **Lensa:** struktur cembung ganda yang letaknya tergantung di antara humor aqueus dan vitreus, elastis dan berbentuk bikonvens. Berfungsi membantu memfokuskan cahaya ke retina.
- g. **Retina:** lapisan jaringan peka cahaya yang terletak di bagian belakang bola mata. Retina merupakan lapisan terdalam penyusun bola mata yang tersusun atas sel-sel saraf serta sel-sel fotoreseptor. Berfungsi untuk mengirimkan pesan visual melalui saraf optikus ke otak. Mendeteksi ada tidaknya cahaya.
- h. **Saraf optikus:** sekumpulan serabut saraf sensoris yang meninggalkan bagian belakang mata. Berfungsi membawa pesan visual dari retina ke otak.
- i. **Humor aqueus:** cairan jernih dan encer yang mengalir di antara lensa dan kornea (mengisi segmen anterior mata), juga merupakan sumber makanan bagi lensa dan kornea, dihasilkan oleh prosesus siliaris.
- j. **Humor vitreus:** gel transparan yang terdapat di belakang lensa dan di depan retina (mengisi segmen posterior pada mata).

Selanjutnya ada juga bagian struktur pelindung mata, meliputi hal-hal seperti berikut.

- a. **Orbita:** rongga bertulang yang mengandung bola mata, otot-otot, saraf, pembuluh darah, lemak, dan struktur yang menghasilkan dan mengalirkan air mata.

- b. **Kelopak Mata:** lipatan kulit tipis yang melindungi mata. Kelopak mata dapat secara refleks untuk segera menutup sebagai pelindung mata dari benda asing, angin, debu, dan cahaya yang terlalu terang/silau. Saat berkedip, kelopak mata membantu untuk menyebarkan cairan ke seluruh permukaan mata. Saat tertutup, kelopak mata dapat mempertahankan kelembapan permukaan mata. Apabila tidak dalam kondisi lembap, kornea bisa menjadi kering, terluka, dan tidak tembus cahaya. Bagian dalam kelopak mata adalah selaput tipis (konjungtiva) yang juga membungkus permukaan mata.
- c. **Bulu mata:** rambut pendek yang terdapat di ujung kelopak mata dan berfungsi untuk membantu melindungi mata dengan bertindak sebagai penghalang. Kelenjar kecil di ujung kelopak mata menghasilkan bahan berminyak yang mencegah penguapan air mata.
- d. **Kelenjar lakrimalis:** terletak di puncak tepi luar dari mata kiri dan kanan serta menghasilkan air mata yang encer. Air mata mengalir dari mata ke dalam hidung melalui dua duktus lakrimalis, setiap duktus memiliki lubang di ujung kelopak mata atas dan bawah, di dekat hidung.

Selanjutnya, bagian apakah pada mata yang dapat menangkap dan mengatur mata saat melihat dalam kondisi pencahayaan yang berbeda. Ternyata, kita

memiliki fotoreseptor mata. Sel-sel fotoreseptor di dalam mata terdiri atas dua jenis, yaitu sel-sel batang dan sel-sel kerucut. Pada manusia, terdapat sekitar 7 juta sel kerucut dan kurang lebih 125 juta sel batang untuk masing-masing mata.

Fotoreseptor batang silinder (RODS) ukurannya panjang dan tipis. Sel-sel batang merupakan sel-sel yang sangat peka terhadap cahaya dengan intensitas rendah. Mampu menangkap luminansi citra dan mampu menangkap bayangan meskipun pencahayaannya rendah. Sel-sel batang berperan dalam proses penglihatan di malam hari atau tempat-tempat gelap untuk menghasilkan ketajaman penglihatan yang rendah. Sayangnya, sel-sel batang tidak mampu mendeteksi warna. Sel-sel ini tersebar di seluruh retina, kecuali di fovea.

Sel-sel batang memiliki pigmen fotosensitif rodopsin (warna merah muda atau ungu). Pigmen ungu yang terdapat pada sel basilus, yaitu suatu senyawa protein dan vitamin A. Rodopsin tersebut hanya 1 jenis, sehingga hanya ada 1 jenis sel batang. Jika rodopsin terpapar atau menyerap cahaya, rodopsin akan terurai menjadi opsin dan retinal. Sebaliknya, jika tidak ada cahaya atau gelap, rodopsin akan terbentuk kembali. Unikny, untuk penguraian rodopsin menjadi opsin dan retinal jauh lebih cepat daripada pembentukannya kembali. Pada saat rodopsin “menghilang”, sel-sel kerucutlah yang digunakan

untuk proses melihat. Saat dalam keadaan gelap total, butuh waktu sekitar 30 menit untuk dapat membentuk kembali rodopsin sehingga kita dapat melihat. Oleh karena itu, kita tidak dapat langsung melihat dengan jelas saat pandangan mata beralih dari tempat terang ke tempat yang sangat gelap. Apabila terkena sinar, misalnya sinar matahari, rodopsin akan terurai menjadi protein dan vitamin A.

Bertolak belakang dengan sel-sel batang, sel-sel kerucut (konus) lebih peka terhadap intensitas cahaya yang tinggi dan perbedaan panjang gelombang. Sehingga, ia berperan dalam proses penglihatan di siang hari atau di tempat-tempat terang. Fotoreseptor kerucut bersifat pendek dan tebal. Fotoreseptor ini terletak di suatu daerah pada pusat mata yang disebut fovea (Jumlahnya lebih sedikit dibandingkan jenis batang dan bertanggung jawab untuk menangkap warna pada bayangan benda). Sel-sel kerucut dapat menghasilkan penglihatan dengan ketajaman yang tinggi. Di dalam sel-sel kerucut terdapat pigmen fotosensitif iodopsin. Berdasarkan bentuknya, iodopsin dibagi tiga macam. Masing-masing peka terhadap panjang gelombang cahaya yang berbeda. Selain itu, terdapat tiga macam sel konus yang masing-masing peka untuk warna tertentu, yaitu biru, hijau, dan merah. Oleh karena itu, sel-sel kerucut mampu mendeteksi spektrum warna. Apabila terjadi kerusakan pada salah satu sel konus saja, dapat menyebabkan terjadinya buta warna.

Berdasarkan iodopsin yang dikandungnya, sel-sel kerucut terbagi atas tiga jenis, yaitu sel kerucut biru, sel kerucut hijau, dan sel kerucut merah. Nama-nama tersebut berdasarkan warna cahaya yang diserap oleh sel-sel kerucut. Jika ketiga sel kerucut tersebut mendapatkan stimulasi yang sama maka kita akan melihat warna putih.

2. Cara Kerja Mata

Bagaimanakah proses kerja mata sehingga dapat melihat berbagai hal di sekeliling kita? Proses tersebut dimulai dari adanya cahaya yang dipantulkan oleh objek atau benda yang sedang kita lihat. Cahaya yang masuk ke mata sebelum sampai di retina mengalami pembiasan lima kali, yaitu ketika melalui konjungtiva, kornea, aqueus humor, lensa, dan vitreous humor. Pembiasan terbesar terjadi saat berada di kornea. Dari kornea, cahaya yang dipantulkan oleh benda tersebut akan diteruskan ke retina. Di dalam mata kita, terdapat dua macam jenis otot mata yang melingkari retina, yaitu otot silinder dan otot radikal. Otot silinder memiliki fungsi untuk menekan retina lalu menjadikannya lebih tebal, sedangkan otot radikal memiliki fungsi untuk menarik retina agar menjadi tipis.

Saat kita sedang melihat objek yang berdekatan, otot silinder akan menekan dan otot radikal akan mengembang. Hal ini membuat retina menjadi lebih tebal dan lebih dekat dengan penerima. Sebaliknya,

ketika kita sedang melihat objek yang letaknya berjauhan, otot radikal akan mengembang, sehingga retina lebih tipis dan menjauhi dari penerima. Proses menebal dan menipisnya retina ini membuat objek yang kita lihat dapat difokuskan dan jatuh tepat di daerah bintik kuning. Hal ini tidak terjadi pada penderita mata minus karena bayang-bayang objek akan jatuh sebelum bintik kuning, begitu juga dengan penderita mata plus bayang-bayang objek akan jatuh setelah bintik kuning.

Mata manusia pada dasarnya memiliki cara kerja yang sama dengan kamera, kecuali cara mengubah fokus lensa. Retina, yaitu sebuah lapisan sel yang sangat peka terhadap cahaya, yang melapisi dinding belakang bola mata dari sisi dalam tersebut identik dengan film di dalam kamera.

3. Bagaimana Mata yang Sehat?

Mata yang indah adalah mata yang sehat. Benarkah mata indah itu adalah mata yang bulat besar atau kecil dan menyipit? Tentu saja bukan itu yang dimaksud. Bagaimana pun bentuk dan ukuran mata, yang menjadi patokan apakah mata tersebut termasuk dalam kategori mata yang sehat dan tidak memiliki kelainan, dapat dilihat dari beberapa hal berikut.

- Kelopak mata dapat menutup dengan sempurna (tidak lagofthalmus), terang, tidak tampak ada bengkak, merah, ataupun benjolan.

- Bulu mata melentik keluar (tidak trikiasis).
- Bagian mata yang lain nampak putih (sklera putih) dan selaputnya jernih (konjungtiva baik).
- Kornea mata yang jernih.
- Ketajaman penglihatan yang baik (bila dites dapat mencapai hasil penilaian maksimal).
- Letak kedudukan kedua bola mata lurus dan simetris.

Pada dasarnya, kesehatan mata secara lahiriah diawali dengan pertumbuhan dan perkembangan bola mata sejak kita masih berada di dalam kandungan sampai kita lahir. Selanjutnya akan mengalami pertumbuhan yang sangat pesat pada saat 3 tahun pertama kehidupan, lalu dapat mencapai optimal pada usia 6–7 tahun. Jadi, pada usia-usia tersebut sangat diperlukan nutrisi juga rangsangan yang cukup agar perkembangan bola mata dapat optimal, baik secara anatomi maupun fungsinya.

Nah, usaha apa sajakah yang dapat kita lakukan untuk memelihara kesehatan mata, agar kita dapat terhindar dari gangguan pada mata dan memiliki mata sehat yang dapat melampaui usia? Hal ini akan kita bahas setelah terlebih dahulu kita mengetahui apa saja gangguan dan kelainan yang dapat terjadi pada mata kita.

4. Gangguan pada Mata

Gangguan kesehatan pada mata yang umumnya terjadi dapat berupa penurunan fungsi mata, gejala mata merah tanpa ada penurunan fungsi penglihatan,

dan mata merah dengan fungsi pengelihatan turun. Banyak hal yang dapat menyebabkan terjadinya penyakit atau gangguan pada mata. Selain karena faktor genetik atau karena usia yang semakin lanjut sehingga terjadi penurunan kemampuan akomodasi mata, faktor lingkungan dan kebiasaan juga dapat menjadi pemicunya.

Jika dilihat dari faktor lingkungan, biasanya gangguan atau penyakit dapat disebabkan oleh udara yang tidak bersih atau terpolusi dan terkena radiasi dari sinar matahari. Sementara faktor kebiasaan, bisa disebabkan karena kurangnya kesadaran akan pentingnya menjaga mata, seperti membaca, menonton, atau menggunakan komputer dengan posisi mata yang tidak tepat. Bahkan, kurangnya kesadaran betapa pentingnya mengonsumsi makanan yang baik sebagai nutrisi untuk mata.

Berikut ini adalah beberapa bentuk gangguan, kelainan, dan penyakit pada mata.

a. Katarak

Apabila penglihatan kita terganggu, terlihat seperti ada gumpalan awan putih di mata, itu bisa jadi katarak. Katarak di mata kebanyakan terjadi pada orang lanjut usia. Tetapi, tidak berarti yang masih muda tidak berisiko terkena katarak yang disebabkan dari penyakit diabetes, tumor, kekurangan vitamin A, B1, B2, dan C, mengonsumsi makanan panas atau dingin secara berlebihan, kadar kalsium darah yang rendah, cedera

mata, dan pengonsumsian obat tertentu (kortikosteroid) dalam jangka panjang.

Saat masih berada di usia muda, lensa mata manusia pada waktu itu masih bersifat elastis, kenyal, dan jernih. Semakin bertambahnya usia, akan terbentuk lapisan konsentrik yang mengelilingi inti lensa. Proses terjadinya hal ini adalah wajar dan bisa berlangsung selama puluhan tahun, sehingga dapat menyebabkan kakunya inti lensa karena terselimuti oleh puluhan lapis sel. Saat mencapai titik jenuh, inti lensa yang terdesak akan mengeras, lalu kehilangan elastisitasnya dan menjadi keruh. Apabila semakin padat, lalu mengisi bagian lensa, penglihatan menjadi terganggu.

Katarak tidak menimbulkan nyeri dan berkembang secara perlahan. Biasanya, penyakit ini muncul secara bertahap dengan gangguan sebagai berikut.

- Kesulitan melihat saat malam hari.
- Saat melihat cahaya, terasa begitu silau dan seperti ada lingkaran di sekeliling cahaya.
- Terjadinya penurunan ketajaman penglihatan, walaupun pada siang hari.
- Sering berganti kacamata.
- Terjadi penglihatan ganda pada salah satu mata.

Katarak tidak dapat dicegah karena faktor usia. Namun, apabila katarak ini masih muda, yaitu kurang dari 35%, kemungkinan besar masih bisa diobati dengan

pengobatan tradisional. Tetapi, bila tingkat keparahan sudah lebih dari 40%, pengelihan dapat kembali normal jika dilakukan operasi pembuangan katarak di mata. Berat tidaknya gangguan penglihatan, tergantung kepada lokasi dan kematangan katarak. Katarak dikelompokkan ke dalam beberapa jenis, sebagai berikut.

- Katarak immatur, yaitu lensa pada mata yang masih memiliki bagian yang jernih.
- Katarak matur, yaitu seluruh kondisi lensa pada mata sudah keruh.
- Katarak hipermatur, yaitu ada bagian permukaan lensa yang merembes melalui kapsul lensa dan bisa menyebabkan peradangan pada struktur mata yang lainnya.

b. Retino diabetika

Penyakit mata retino diabetika terjadi karena adanya komplikasi dari penyakit kencing manis yang mengakibatkan adanya gangguan pada mata. Hal ini disebabkan oleh adanya kerusakan pada pembuluh darah yang berfungsi memberi makan retina di mata. Pembuluh darah tersebut dapat melemah, lalu bocor dan mengeluarkan cairan atau darah, membuat cabang-cabang abnormal dan dapat mengakibatkan terjadinya pembengkakan di tempat-tempat tertentu. Penyakit ini dapat dicegah dengan menjaga pola makan dan berolahraga agar tidak terkena kencing manis.

c. Ablaso retina (Lepasnya retina)

Penyakit ablaso retina merupakan penyakit yang serius. Penyakit ini tidak memandang berapa pun usia kita, walaupun biasanya terjadi pada usia setengah baya atau lebih tua. Orang yang menderita rabun jauh (miopia) atau berkaca mata minus juga memiliki kemungkinan yang besar. Selain itu, lepasnya retina dapat terjadi karena kecelakaan atau akibat adanya pukulan keras dan dapat juga merupakan penyakit keturunan, walaupun kondisi ini sangat jarang terjadi. Bila tidak segera ditangani dengan serius, lepasnya retina dapat menyebabkan cacat pengelihatan bahkan kebutaan.

d. Imeralopi (rabun senja)

Pada senja hari, penderita menjadi rabun.

e. Buta warna

Buta warna adalah kelainan atau gangguan dalam melihat warna. Hal ini disebabkan oleh ketidakmampuan sel-sel kerucut di retina untuk menangkap spektrum warna tertentu akibat faktor genetis. Sehingga, penderitanya tidak dapat membedakan warna-warni benda. Buta warna dapat disebabkan oleh dua hal, yaitu karena faktor turunan dan karena didapatkan (*acquired*). Buta warna yang terjadi karena faktor turunan diakibatkan oleh kurang atau tidak adanya sel konus. Sel konus memiliki fungsi sebagai "penangkap" warna. Sel konus terbagi menjadi tiga, yaitu yang sensitif terhadap warna merah, hijau, dan

biru. Warna yang kita lihat merupakan perpaduan dari ketiga warna tersebut. Berikut ini adalah klasifikasi dari buta warna.

- Protanomali merupakan kelemahan pada warna merah.
- Deuteromali kelemahan pada warna hijau.
- Tritanomali kelemahan pada warna biru.

f. Astigmat

Astigmat adalah suatu keadaan ketika pandangan mata menjadi kabur. Hal ini disebabkan oleh rusaknya kornea pada mata. Kornea yang normal berbentuk bundar dan licin, seperti bola basket. Pada penderita astigmat, kornea lebih melengkung ke salah satu arah, menjadi berbentuk oval. Sehingga, fokusnya tidak sama dan bayangan benda yang terbentuk berbeda. Untuk mengatasinya, penderita harus menggunakan kacamata berlensa silindris.

g. Miopi (Rabun dekat)

Miopi disebut juga dengan rabun dekat, berasal dari bahasa Yunani yang berarti penglihatan dekat. Miopi terjadi disebabkan karena daya akomodasi yang lemah. Sehingga, bayangan benda tidak jatuh tepat pada bintik kuning, melainkan di depan bintik kuning. Sehingga, penderitanya hanya dapat melihat benda dalam jarak lebih dekat dari normal, sekitar kurang dari 30 cm. Supaya penderita miopi dapat melihat dengan normal, harus menggunakan kacamata dengan lensa negatif.

h. Hipermetropi (Rabun jauh)

Penderita hipermetropi hanya dapat melihat benda dengan jarak yang jauh, sekitar lebih jauh dari 30 cm. Gejala dari penyakit ini adalah sakit kepala frontal, penglihatan merasa tidak nyaman saat melihat suatu objek dalam kurun waktu yang lama. Supaya penderita hipermetropi dapat melihat dengan normal, harus menggunakan kacamata dengan lensa positif.

i. Presbiopi (Mata tua)

Kelainan presbiopi sering diderita oleh para lansia. Penyebabnya karena daya akomodasi mata berubah-ubah akibat titik proksimum dan remotum penglihatan juga berubah-ubah, lensa mata tidak dapat memfokuskan cahaya ke titik kuning dengan tepat. Pada usia muda, lensa mata masih lunak dan lentur, sehingga bentuknya bisa berubah-ubah guna memfokuskan objek dekat atau jauh. Setelah berusia 40 tahun, lensa menjadi lebih kaku. Lensa tidak dapat lagi dengan mudah mengubah bentuknya. Penderitanya akan susah untuk melihat benda dari jarak dekat maupun pada jarak yang jauh. Penderita presbiopi agar dapat melihat dengan normal, harus menggunakan kacamata dengan lensa rangkap atau bifokus, yaitu positif dan negatif.

j. Trakhoma

Trakhoma adalah penyakit pada mata yang disebabkan karena terjadinya peradangan pada konjungktiva, yang

diakibatkan oleh infeksi virus. Jika tidak ditangani dengan serius, penyakit ini dapat menyebabkan kebutaan.

5. Tips Menjaga Mata Agar Tetap Sehat



Sumber: <http://optikmelawai.com/>

Macam-macam makanan sehat untuk mata.

Mata adalah anugerah yang luar biasa. Begitu vitalnya fungsi mata bagi kehidupan kita sehari-hari, kita pun harus menjaga anugerah ini dengan baik. Menjaga lebih baik daripada mengobati. Hal ini juga berlaku pada mata. Jika kita mengabaikannya begitu saja, besar kemungkinan kita dapat terkena gangguan pada mata, misalnya penurunan fungsi mata atau bahkan bisa lebih. Memang kebanyakan gangguan atau penyakit pada mata tidak menimbulkan kematian, namun dapat menyebabkan kebutaan. Pengaruhnya juga besar, tidak hanya menjadi masalah medis atau klinis, tetapi juga memasuki ranah sosial. Menyebabkan keterbatasan pada penderitanya, berkaitan dengan produktivitas,

kinerja, dan mobilitas. Secara general juga menimbulkan dampak sosial ekonomi bagi lingkungan, keluarga, masyarakat, dan negara.

Untuk melakukan perawatan pada mata itu tidak sulit. Ada beberapa cara yang bisa kita lakukan sebagai pencegahan, terutama terhadap kebiasaan buruk kita yang dapat memengaruhi kesehatan mata. Berikut penjelasan lengkapnya.

- Memperbanyak konsumsi makanan berupa sayuran dan buah-buahan yang mengandung vitamin A, C, dan E sebagai nutrisi untuk mata, seperti; pepaya, tomat, wortel, alpukat, brokoli, rimbang, telur, minyak ikan kod, hati, susu, dan mantega.
- Saat melakukan aktivitas di luar, gunakanlah kacamata sebagai pelindung mata dari cahaya matahari, polusi udara, baik berupa debu ataupun asap.
- Gunakan kaca filter pada layar komputer untuk menangkal radiasi serta istirahatkan mata sejenak agar tidak lelah.
- Tidak menggosok-gosok mata dengan kuat dan sering.
- Saat membaca buku jangan terlalu dekat, minimal dengan jarak 30 cm, gunakan penerangan dan posisi yang bagus, jangan sambil tiduran.

- Kurangi menonton televisi. Saat menonton harus dengan jarak, posisi, dan penerangan ruangan yang baik.
- Rutin memeriksa kesehatan mata, minimal setiap setahun sekali.



Di zaman canggih seperti saat ini, banyak aktivitas yang dilakukan manusia dengan menggunakan komputer atau laptop. Tapi tahukah Anda, bahwa otot mata kita terdiri atas tiga otot eksternal yang mengatur gerakan bola mata? Ketiga otot ini pulalah yang akan bekerja keras ketika kita bekerja di depan komputer selama tiga jam sehari secara kontinyu.

Saat sepasang mata ini diforsir untuk bekerja terus-menerus tanpa istirahat, otot-otot eksternal pada mata akan bekerja semakin keras lagi. Saat mata sudah terlalu lelah, kemampuan fokus pada mata pun akan semakin menurun. Bahkan, bisa mengakibatkan sakit kepala, penglihatan menjadi kabur secara permanen

sehingga harus menggunakan kacamata, ataupun malah semakin menambah ukuran minus/plus bagi yang telah menggunakan kacamata. Maka, menjaga kesehatan mata sangat penting. Berikut ini adalah tips sehat untuk mata bagi para pekerja yang setiap harinya selalu berhadapan dengan komputer.

- Untuk mengurangi radiasi, gunakan filter pada layar komputer Anda.
- Jarak pandangan mata dengan monitor komputer tidak terlalu dekat. Idealnya, jarak pandang mata dengan monitor adalah 50-70 cm.
- Letak posisi monitor jangan terlalu tinggi atau rendah dari pandangan mata, karena berpengaruh terhadap leher. Idealnya posisi monitor lebih rendah dari pandangan mata, yaitu bagian tengah monitor berada 10-25 cm di bawah mata.
- Mengatur pencahayaan monitor dan ruangan dengan intensitas kenyamanan mata. Tidak menggunakan pencahayaan yang terlalu terang atau terlalu redup karena dapat membuat mata cepat lelah.
- Mengambil jeda sejenak untuk mengendurkan otot-otot mata dengan cara memandang tanaman hijau atau langit biru.
- Memperbanyak mengedipkan mata karena saat berada di depan komputer terlalu lama, dapat

menyebabkan mata cepat kering. Mata kering akan cepat iritasi dan iritasi mata membuat mata terasa sepat dan perih.

“Penelitian di Amerika menemukan bahwa rata-rata pengguna komputer hanya mengedipkan mata mereka 5 kali per menit. Padahal, normalnya adalah 12 kali per menit. Mengedipkan mata sangat penting untuk mengurangi risiko mata lelah dan kering.”

Saat terjadi gangguan pada mata, kita sering kali menggunakan obat tetes mata untuk mengatasinya. Sebab, cara kerja obat tetes mata tepat pada sasaran dan langsung terserap oleh mata. Namun, kita harus berhati-hati dan selektif dalam memilih obat tetes mata. Belum tentu yang banyak beredar di pasaran cocok karena komposisi tetes mata merek satu dengan yang lainnya berbeda-beda, tergantung fungsinya. Ada yang sekadar berfungsi untuk menghilangkan mata merah karena iritasi ringan, ada pula yang mengandung antibiotik, dan berfungsi mengurangi glukoma, yaitu tekanan tinggi yang dapat merusak saraf mata. Selain itu, tersedia juga obat ringan yang berupa air mata buatan. Fungsinya untuk membasahi mata yang kering atau perih, juga mata lelah karena terlalu lama di depan komputer atau berada di ruangan ber-AC.

Untuk mengatasi iritasi ringan, sebaiknya tidak menggunakan obat tetes mata yang mengandung steroid, tanpa rekomendasi dokter. Karena steroid digunakan untuk mengobati mata merah karena penyakit tertentu. Pemberian steroid pada kasus infeksi kuman, virus atau jamur, justru akan membuat efek lebih berat dan membahayakan karena kuman akan lebih cepat berkembang. Konsultasi ke dokter terlebih dahulu sebelum melakukan pemakaian. Karena, selain tetes mata yang mengandung steroid memang paling bagus dan cepat membuat mata nyaman, juga memiliki efek samping jangka panjang apabila digunakan terlalu lama, yaitu katarak dan glukoma.

“Berdasarkan hasil survei oleh World Health Organization (WHO), pada tahun 1990 terdapat 38 juta penderita kebutaan, sedangkan pada tahun 1996 meningkat menjadi 45 juta penderita kebutaan di dunia, di mana sepertiganya berada di Asia Tenggara. Diperkirakan, dua belas orang menjadi buta tiap menit di dunia, dan empat orang di antaranya berasal dari Asia Tenggara, sedangkan di Indonesia diperkirakan setiap menit ada satu orang menjadi buta. Sebagian besar orang buta (tunanetra) di Indonesia berada di daerah miskin dengan kondisi sosial ekonomi lemah.”

B. Dari Mata Turun ke Hati

Selain memiliki fungsi utama sebagai indra penglihat, ternyata mata juga memiliki kemampuan lain untuk dapat mengungkapkan segala sesuatu yang tersimpan di dalam hati seseorang. Bukan hanya itu, mata juga dapat memengaruhi hati atau perasaan. Sebab, apa yang dilihat oleh mata akan diteruskan oleh sel-sel saraf ke pusat penglihatan di bagian belakang otak. Segala pemandangan yang kita lihat dan rasakan dan semua peristiwa yang kita alami, sebenarnya kita rasakan di tempat yang kecil dan gelap, yaitu di belakang otak yang hanya berukuran beberapa centimeter kubik. Sehingga, apa pun yang dilakukan oleh tubuh dan dirasakan oleh hati, merupakan hasil dari sepasang penglihatan kita.

"Semua peristiwa besar berawal dari MATA."

1. Mata dan Hati

"MATA adalah penuntun, sementara HATI adalah pendorong dan pengikut. Yang pertama, MATA memiliki kenikmatan pandangan. Sedang yang kedua, HATI memiliki kenikmatan pencapaian. Dalam dunia nafsu, keduanya adalah sekutu yang mesra. Jika terpuruk dalam kesulitan, masing-masing akan saling mencela dan menceraikan." (Imam Ibnu Qayyim).

Mata adalah pintu paling luas yang bisa memberi banyak pengaruh pada hati karena ada sebuah proses menakjubkan yang terjadi pada saat kita memandang. Hal ini terjadi karena manusia memiliki tiga kekuatan utama yang tersimpan di dalam otak dan dadanya. Kekuatan di dalam otak itu adalah otak kanan (pikiran di bawah sadar) dan otak kiri (pikiran sadar). Sementara kekuatan yang ada di dada manusia adalah hati atau kalbu. Kolaborasi dari kekuatan-kekuatan itulah yang nantinya akan melahirkan ucapan atau perbuatan.

Proses apa yang sebenarnya terjadi dengan ketiga kekuatan yang menjadi tulang punggung kehidupan manusia tersebut? Ternyata, proses terbentuknya ketiga kekuatan utama itu dari proses melihat, mendengar, dan berpikir. Setiap yang dilihat dan didengar akan diolah oleh pikiran dan selanjutnya disimpan di dalam hati. Lalu, hal-hal yang telah tersimpan di dalam hati akan diolah oleh pikiran dan dikeluarkan berupa ucapan atau perbuatan.

Seperti ungkapan Ibnu Qoyyim di atas, mata adalah penuntun. Hati adalah pusat dari segala penentu baik dan buruk. Saat seseorang memiliki niat untuk melakukan sesuatu yang muncul dari dalam hati, dia memerlukan mata sebagai penuntunnya. Apabila berniat untuk melakukan hal yang baik, mata dapat menuntunnya ke arah yang baik pula. Tapi, apabila berniat melakukan suatu hal yang tidak baik maka mata akan memuntunnya

ke arah yang tidak baik pula. Sebab, sudah menjadi tabiat pandangan mata manusia ketika ia melihat sesuatu yang menarik, dapat melahirkan niatan untuk memperoleh kenikmatan dari hal yang dilihatnya. Semua ini bisa terjadi apabila kita tidak mampu merealisasikan niat baik dari hati tersebut dan terkontaminasi oleh nafsu, lingkungan, maupun keadaan yang bertentangan dengan hati nurani sebenarnya.

“MATA adalah panglima HATI.

*Hampir semua perasaan dan perilaku awalnya
dipicu oleh pandangan MATA.*

*Bila dibiarkan, MATA memandang yang dibenci
dan dilarang.*

Maka, pemiliknya berada di tepi jurang bahaya.

*Meskipun ia tidak sungguh-sungguh jatuh ke
dalam jurang.”*

(Imam Ghazali dalam Kitab Ihya Ulumuddin.)

2. Mata Tidak Berbohong

*“Kontak mata adalah salah satu bentuk komunikasi
nonverbal terkuat dalam komunikasi manusia.”*

(Dr. Audrey Nelson)

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia melakukan dua jenis komunikasi, yaitu komunikasi verbal dan nonverbal. Komunikasi verbal adalah komunikasi yang dilakukan dengan menggunakan kata-kata, baik lisan

maupun tertulis. Sementara komunikasi nonverbal adalah komunikasi yang tidak menggunakan kata-kata. Saat berkomunikasi sehari-hari, 35% berupa komunikasi verbal dan 65% berupa komunikasi nonverbal.

Seseorang melakukan komunikasi verbal untuk dapat mengungkapkan perasaan, emosi, pemikiran, gagasan, menyampaikan fakta, saling bertukar perasaan dan pemikiran, saling berdebat dan bertengkar dengan menggunakan kata-kata, baik secara lisan maupun tertulis. Saat kita melakukan komunikasi verbal, ada sesuatu yang memegang peranan paling penting, yaitu bahasa. Pada dasarnya, bahasa adalah suatu sistem lambang yang memungkinkan orang berbagi makna. Bahasa suatu bangsa atau suku bangsa berasal dari interaksi dan hubungan antarwarganya satu sama lain secara arbitrary.

Dalam komunikasi nonverbal, bahasa yang digunakan adalah bahasa tubuh, tanda (*sign*), tindakan atau perbuatan (*action*), dan objek (*object*). Bahasa tubuh dalam komunikasi nonverbal dapat dilihat dari raut wajah, gerak kepala, gerakan tangan, dan tatapan mata. Sekalipun melakukan komunikasi secara verbal, tetapi komunikasi nonverbal juga ikut digunakan. Jadi, komunikasi nonverbal bersifat tetap dan akan selalu ada. Bahkan, komunikasi nonverbal dapat lebih jujur dibandingkan dengan komunikasi verbal yang menggunakan kata-kata.

Ibarat kata pepatah, bahwa lidah itu tidak bertulang dan mata itu tidak akan pernah berbohong. Tetapi walaupun demikian, komunikasi nonverbal memang lebih sulit untuk diterjemahkan. Misalnya, saat seseorang bertemu dengan kita dan ia tersenyum maka kita tidak dapat menangkap dengan cepat dan benar apa maksud dari interaksi tersebut, apakah ia senang, kaget, atau suka. Kekaburan ini disebabkan karena struktur komunikasi nonverbal tidak jelas. Susunan suatu komunikasi nonverbal, misalnya berjabat tangan, mungkin masih bisa secara mudah dimengerti. Tetapi, apabila terjadi kolaborasi ekspresi cemberut, kaku, gerak mata seperti terkejut saat bersalaman, kita bisa kesulitan untuk menerjemahkannya karena bersifat multitafsir.

Seseorang dapat dipercaya tergantung pada konsistensinya dalam tiga faktor, yaitu verbal (perkataan) sebesar 7%, vokal (nada suara) sebesar 38%, dan visual (bahasa tubuh) sebesar 55%.”

(Albert Merahdian, Profesor psikologi UCLA Amerika Serikat)

Selain untuk dapat menyampaikan informasi, sebenarnya apakah yang menjadi fungsi lain dari komunikasi nonverbal? Berikut penjelasannya.

- Untuk melengkapi komunikasi verbal
Misalnya, saat kita bahagia karena kedatangan orang tua yang berasal dari luar kota, kita akan menyalaminya, memeluk dan tersenyum senang.
- Menekankan komunikasi verbal
Misalnya, saat terjadi pertengkaran, lalu seseorang marah dan keluar rumah dengan cara membanting pintu.
- Membesar-besarkan komunikasi verbal
Misalnya, saat kita menceritakan tentang pengalaman berlibur dengan menggunakan pesawat terbang. Saat sedang berada di udara, sempat terjadi gangguan dan pesawat sedikit bergoyang, tangan kita jadi ikut naik turun seperti kondisi pesawat yang sedang diceritakan.
- Melawan komunikasi verbal
Misalnya, saat kita sedang kesal, namun ketika ditanya kita tidak jujur dan mengatakan baik-baik saja. Padahal, raut muka terlihat cemberut dan memerah.
- Meniadakan komunikasi verbal
Misalnya, saat kita hanya memberi isyarat jari saat menunjuk alamat atau tempat yang ditanyakan oleh seseorang. Hal ini menunjukkan bahwa kita enggan untuk melanjutkan komunikasi secara verbal.

Nah, mata adalah salah satu komunikasi nonverbal yang dapat menerjemahkan berbagai maksud. Ada lagi sisi menarik lain dari mata. Mata dapat menjadi media untuk mendeteksi perasaan atau isi hati seseorang, termasuk mendeteksi kebohongan. *Lie To Me*, sebuah film seri terkenal yang tayang di jaringan televisi kabel FOX, mengangkat sebuah tema yang didasari pada premis bahwa perilaku kebohongan manusia dapat diamati dari bahasa tubuh secara keseluruhan, salah satunya lewat mata. Film yang memulai debutnya di tahun 2009 itu menganalisis kebohongan lewat *micro expressions*. *Micro expression* adalah sebuah ekspresi singkat pada wajah seseorang yang sesuai dengan emosi yang sedang terjadi. Kebohongan biasanya lebih mudah untuk dideteksi ketika manusia sedang berada dalam situasi yang berisiko tinggi. *Micro expressions* mengungkapkan tujuh emosi universal, yaitu marah, takut, jijik, sedih, penghinaan, bahagia, dan terkejut. Mereka dapat terjadi secepat 1/25 detik. Dalam kehidupan nyata, ilmu pengetahuan tersebut memang ada. Dikembangkan oleh Paul Ekman, seorang ilmuwan dari University of California, San Francisco.

“Menurut survei deception researchers, rata-rata manusia berbohong 1-2 kali setiap harinya, dan angka itu jelas adalah minimal karena hanya untuk orang yang mau mengaku saja.”

Film *Lie To Me* tidak hanya menyuguhkan cerita-cerita menarik yang penuh dengan kejutan. Tetapi juga dapat membuat penonton ikut mempelajari berbagai ilmu dalam mengungkapkan kebohongan tersebut. Ada beberapa bahasa tubuh yang bisa kita amati dan terjemahkan dari orang sekitar termasuk saat berbohong, di antaranya seperti berikut.

- a. Timbulnya rasa ketakutan atau kecemasan:
 - tubuh menjadi terlihat kaku;
 - wajah perlahan menjadi pucat;
 - terdapat keringat di wajah atau telapak tangan;
 - menarik napas dengan dalam;
 - bibir terlihat kering;
 - adanya batuk-batuk kecil atau berdehem;
 - sering terjadinya gerakan pada tangan;
 - sering memalingkan mata.
- b. Berusaha untuk menutupi kebohongan:
 - cepat melakukan senyuman;
 - menahan ekspresi wajah agar emosi tidak keluar dan agar wajah terlihat datar;
 - selalu menghindari kontak mata/memalingkan pandangan;
 - melakukan gerakan menutupi mulut;
 - tangan mulai menyentuh hidung;
 - tangan mulai mengusap bagian wajah;
 - tangan menggaruk leher.

- c. Terjadinya konflik internal:
- sering melakukan kedipan;
 - satu sisi alis terlihat naik;
 - ada getaran di bahu;
 - hidung terasa gatal;
 - terjadi perubahan pada nada suara;
 - tangan mulai gemetar;
 - ekspresi pada wajah menjadi gugup.
- d. Saat merasa tertarik:
- meletakkan tangan di dada;
 - tersipu-sipu;
 - mendekat;
 - menunjuk dengan kaki;
 - kombinasi tatapan dengan perubahan pupil mata;
 - merapikan rambut;
 - mengentakkan kepala/menyibak rambut;
 - merapikan baju.
- e. Saat menolak/marah:
- menyilangkan tangan di dada;
 - kombinasi gerakan tangan dan tatapan;
 - telinga bahkan wajah memerah;
 - mengepalkan tangan.
- f. Saat seseorang merasa berkuasa:
- meletakkan kaki di atas meja;
 - tangan dilipat ke belakang;
 - mengembuskan rokok ke atas;

- g. Saat merasa sedih, kecewa, atau stres:
- menunduk dan tangannya mengusap daerah kepala bagian belakang/tengkuk;
 - mengusap jidat.
- h. Saat melakukan berbagai gerakan tangan.
- memainkan kacamata. seseorang yang ingin mengulur-ulur waktu saat ia ingin mengambil keputusan dan dalam kondisi nyaman. Maka, ia memainkan kacamata.
 - mengusap dagu. Seseorang yang sedang berpikir untuk mengambil suatu keputusan, ia akan menempelkan tangan di dagu dan mulai mengusapnya secara perlahan, mirip dengan memainkan kacamata.
 - tangan di pinggang. Saat posisi tangan ada di pinggang, hal ini menunjukkan keagresifan dan kesiagaan seseorang terhadap lingkungan sekitarnya.
 - memasukkan ibu jari ke saku depan. Gerak isyarat ini menunjukkan agresivitas secara seksual jika antara dua orang atau lebih yang berbeda jenis kelaminnya. Namun, saat sesama pria melakukan bahasa tubuh ini, ada dua kemungkinan yang terjadi, mereka mengalami kelainan atau akan terjadi perkelahiran di antara mereka tak lama lagi.

Tes, untuk mencoba mengartikan ekspresi wajah,
 kunjungi situs berikut:
<http://www.cio.com/article/facial-expressions-test>

Menonton *Lie To Me* membuat penonton menjadi tertarik untuk melakukan analisis tersebut di kehidupan nyata. Mulai mencoba untuk mendeteksi orang sekitar, lalu menganalisis lewat *micro expression* apakah seseorang berkata yang sebenarnya atau berbohong. Namun, jangan sampai kita menjadi skeptis dan merasa analisis kita sudah benar dan sesuai dengan yang dilakukan oleh ahli di film itu. Sebagai orang awam, agar lebih aman, kita harus lebih dulu mengenal orang yang kita analisis, mengetahui bagaimana cara dia biasanya berbicara, kebiasaan gestur tubuhnya, juga tekanan pada pola berbicaranya. Semua itu untuk memudahkan kita mengetahui apakah terjadi perbedaan dari biasanya, jangan sampai kita langsung menuduhnya sedang berbohong.

*"Mata menjadi jendela yang menakjubkan
 untuk emosi yang kita alami."*

3. Mata Bagi Busur Panah

Mata adalah salah satu dari paket dalam komunikasi nonverbal, sebuah isyarat. Mata tidak akan pernah

berbohong dalam mengungkapkan perasaan atau isi hati seseorang. Namun, ada hal yang harus kita perhatikan saat kita melihat seseorang. Kita secara pribadi tentu tidak ingin dilihat oleh orang lain dengan pandangan yang sinis dan tidak mengenakkan. Terlebih, apabila orang tersebut melihat kita dari ujung rambut sampai ke ujung kaki, seolah ada yang salah dengan diri kita atau terkesan seperti ia tengah mencari sesuatu yang menarik pada tubuh kita. Sungguh tidak nyaman rasanya bukan?

Saat kita berkomunikasi dengan orang lain, hindarilah mengalihkan pandangan karena itu menunjukkan bahwa kita tidak menghargai lawan bicara kita. Demikian juga saat memandangi, hindarilah pandangan yang tajam seolah ingin menerkam atau tatapan nakal yang melecehkan. Jangan sampai karena tatapan mata kita yang tidak bersahabat membuat orang lain menilai diri kita jelek. Ketika kita memperlakukan orang lain dengan tidak baik, hal itu ibarat sebuah bumerang bagi diri kita sendiri, keburukan itu akan kembali kepada kita.

Berbeda halnya apabila kita sedang berada dalam situasi atau kondisi yang membuat sinyal waspada kita menyala, misalnya saat diincar atau berada di sekitar kejadian kriminal. Kita harus bisa mengatur pandangan agar tetap awas dan tidak terlihat ketakutan, hal itu dapat terjadi saat kita mensugesti diri bahwa kita dalam keadaan baik dan berani.

Ada hal lain yang harus diperhatikan saat kita menatap mata lawan bicara karena ada suatu budaya atau tradisi dan norma yang berbeda dalam hal ini. Misalnya, dalam budaya orang Amerika dan Eropa, kontak mata antara komunikator dan komunikan itu sangat penting. Apabila tidak dilakukan maka bisa dianggap mengabaikan dan tidak menghargai. Sementara bagi orang Asia, mereka lebih nyaman melakukan kontak mata dengan frekuensi yang rendah. Bahkan ada anggapan di masyarakat Indonesia, bahwa melakukan kontak mata secara langsung dan dalam waktu yang lama dianggap tidak sopan dan menimbulkan rasa malu, apalagi menatap mata orang tua saat dia sedang menasihati atau memarahi.

Antara wanita dan pria, manakah di antara mereka yang melakukan kontak mata lebih lama? Ternyata wanita melakukan kontak mata lebih lama terhadap seseorang dibandingkan dengan pria. Itu terjadi karena wanita memiliki kecenderungan lebih untuk menampakkan emosinya dibandingkan pria. Pada sebagian wanita, mereka cenderung senang mencari umpan balik yang positif, mencoba untuk meyakinkan diri terhadap penilaian orang lain kepadanya. Namun, saat seseorang berada dalam kondisi ketertarikan yang cenderung bersifat seksual, tatapan pria bisa lebih lama dibandingkan dengan wanita. Dalam hal ini, pria lebih cenderung melakukan penilaian awal lewat penampakan

atau tampilan fisik seseorang. Sementara wanita bisa saja tertarik pada seseorang tanpa melihat penampilan fisik. Misalnya, karena kepandaian, tanggung jawab, sifat humoris, dan lain sebagainya.

4. Hipnotis Lewat Mata

“Coba tatap mata saya, saat hitungan ketiga Anda akan tertidur, 1... 2... 3...”

Kita tentu sudah tidak asing lagi dengan kalimat di atas. Kita sering menyaksikannya di acara sebuah televisi, sebut saja Dedi Corbuzier, Tommy Rafael, Damian, sampai artis multitalenta seperti Uya Kuya. Sebenarnya, apa itu hipnotis dan kenapa mata bisa menjadi salah satu media hipnotis.

Sebenarnya terdapat dua istilah, yaitu hipnosis dan hipnotis. Hipnosis adalah teknik atau praktik dalam memengaruhi orang lain yang dilakukan secara sengaja untuk masuk ke dalam kondisi yang menyerupai tidur. Saat itu, orang yang terhipnosis bisa menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan, serta menerima sugesti tanpa perlawanan. Ini merupakan salah satu teknik untuk menyelami alam pikiran bawah sadar.

Sementara hipnotis adalah keadaan di mana proses hipnosis dilakukan. Ketika itu, seseorang membuat atau menyebabkan orang lain berada dalam kondisi terhipnosis. Orang yang telah terhipnosis berada dalam keadaan mental bawah sadar yang membuat perhatiannya

jadi terfokus, terkonsentrasi, dan pikirannya menjadi lebih mudah menerima permintaan, doktrin, atau sugesti.

Banyak orang yang beranggapan bahwa hipnosis itu adalah sesuatu yang bersifat magis atau gaib. Padahal, hipnosis bisa dijelaskan secara ilmiah. Bahkan dalam kehidupan sehari-hari, kita bisa mengalami kondisi hipnosis. Ini merupakan suatu fenomena yang ilmiah. Misalnya, saat kita menonton sebuah film yang sedih, tanpa sadar kita ikut menangis. Saat seorang anak yang sedang bermain *game online* hingga lupa waktu. Saat kita sedang asyik membaca buku atau menekuni hobi kita yang lain, sehingga kita tidak mendengar saat seseorang memanggil, dan banyak peristiwa lainnya.

Seseorang yang berada dalam kondisi hipnosis atau disebut juga dengan “*hypnosis trance*” akan lebih terbuka terhadap sugesti, dapat dinetralkan dari phobia (rasa takut yang berlebihan), trauma, ataupun rasa sakit. Beberapa ilmuwan berspekulasi bahwa hipnoterapi menstimulasi otak untuk melepaskan neurotransmitter (zat kimia yang terdapat di otak), enkephalin, dan endorphin yang berfungsi untuk meningkatkan *mood*, sehingga dapat mengubah penerimaan individu terhadap sakit atau gejala fisik lainnya.

Dalam hipnosis dikenal beberapa teknik, yaitu fiksasi mata, relaksasi, membingungkan pikiran, menyenatkan pikiran, menghilangkan keseimbangan,

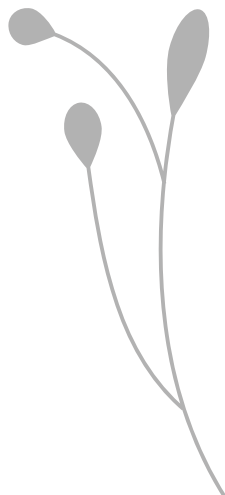
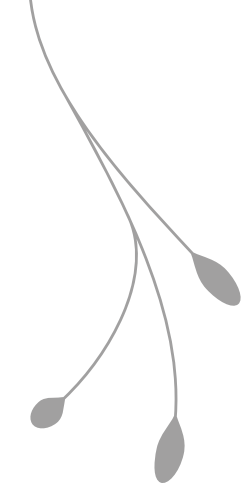
dan *shock induction* atau *rapid induction* (induksi dengan kejutan dan cepat). Teknik fiksasi mata paling sering kita lihat. Teknik ini dilakukan dengan cara meminta klien untuk fokus pada suatu benda atau titik. Hal ini dilakukan untuk membuat mata klien menjadi lelah, fokus pandangan diarahkan ke atas pandangan mata, sehingga klien mendongak. Dengan demikian, dapat mempercepat kelelahan mata dan fisik. Hal ini berakibat pada penurunan gelombang otak klien.

Di zaman modern ini, hipnosis sudah dilakukan dalam berbagai bidang kesehatan dan penyembuhan, seperti *hypno healing*, *hypno brithing*, dan *hypno slimming*. Hipnosis tidak lagi identik dengan suatu tindakan kejahatan karena bagaimanapun semua ilmu itu tergantung oleh siapa dan bagaimana cara menggunakannya. Namun, untuk dapat terhindar dari kejahatan hipnotis, menurut Ir. Yan Nurinda seorang pakar hipnotis yang menguasai metode western hypnosis dan tradisional hypnosis, hipnosis dapat dicegah dengan cara sebagai berikut.

- Saat berada di tempat umum, jangan sampai pikiran kosong karena pikiran kosong dapat mengakibatkan gerbang *telepathic* terbuka. Dengan mudah, seseorang dapat masuk ke dalam pikiran kita.
- Saat timbul rasa kantuk yang tidak wajar, Anda harus lebih waspada. Bisa jadi seseorang yang bermaksud tidak baik sedang melakukan “*telephatic forching*”.

- Apabila Anda memiliki kebiasaan latah, sebaiknya jangan pernah pergi sendirian. Orang yang latah cenderung memiliki gelombang bawah sadar yang akan dengan sangat mudah dibuka dengan cara kejutan (*shock induction*), berlaku juga untuk seseorang yang mudah terkejut.
- Bersikap tenang dan jangan mudah panik saat ada seseorang yang mencurigakan mendekati atau mengerumuni kita. Saat panik, alam bawah sadar kita akan lebih mudah untuk dikendalikan.
- Jangan sampai pikiran Anda kosong. Biasakan untuk memikirkan sesuatu ketika Anda berada di mana pun, hindari melamun. Misalnya, dengan berdoa di dalam hati, menyanyikan sebuah lagu, atau memikirkan sesuatu yang berat.

“SHSS mengatakan bahwa bahwa dari sekelompok orang ada sebesar 5% yang sulit dihipnotis, sebesar 10% dalam kategori yang mudah, dan sebesar 85% moderat.”



BAB II

DI BALIK AIR MATA

Mata adalah segalanya bagi kita. Begitu vitalnya fungsi mata dalam hidup, begitu menakjubkan cara kerja mata sehingga kita dapat melihat berbagai macam makhluk hidup, aneka macam bentuk juga warna, dan segala peristiwa yang terjadi di sekitar kita. Ternyata, ada hal menakjubkan lainnya dari mata yang seringkali terlihat remeh dan tidak terpikirkan oleh kita, yaitu air mata.

Tuhan menciptakan manusia dalam sebaik-baiknya bentuk. Tidak ada satu pun ciptaan Tuhan yang tidak memiliki arti atau manfaat bagi manusia, termasuk air mata. Air yang keluar dari sepasang mata kita saat menangis, yang seringkali dikaitkan sebagai luapan emosi manusia. Walaupun sangat jarang sekali manusia yang mempertanyakan tentang air mata karena air mata adalah sesuatu yang telah sering terjadi dan menjadi kebiasaan dalam keseharian manusia. Sebenarnya, darimanakah asal air mata tersebut dan apakah air mata setiap orang memiliki jenis yang sama. Selanjutnya, kita akan membahas hal ini lebih mendalam.

A. Asal Air Mata

Pada pembahasan sebelumnya, mengenai bagian-bagian yang terdapat pada mata manusia, ada yang disebut dengan kelenjar lakrimalis. Kelenjar lakrimalis sebagai komponen sekresi menghasilkan berbagai unsur pembentuk cairan air mata. Kelenjar lakrimalis normalnya menghasilkan sekitar 1,2 μ l air mata per menit. Kelenjar ini terletak dibagian atas sudut luar mata, tepat di bawah alis mata, ukurannya hanya sebesar buah kenari.

Kelenjar lakrimalis terdiri atas tiga bagian, yaitu kelenjar *zeis* (sebaseus) dan *moll* (siliaris) yang terletak dalam batas kelopak mata juga kelenjar *meibom* tambahan (sebaseus) yang terletak pada satu barisan sepanjang tarsus kelopak mata (kerangka lebar kelopak mata) dan berperan dalam komponen minyak dalam air mata. Lapisan minyak ini berfungsi untuk melindungi lapisan air mata agar tidak terjadi penguapan atau membanjiri. Fungsi lainnya, menjamin penutupan kelopak mata yang kedap udara, menjaga lapisan air mata, dan menjaga permukaan optikal yang lembut dan reguler.

Apabila terdapat masalah dalam pembentukan air mata, sehingga terjadinya kekurangan air mata atau penutupan kelopak mata yang salah dapat mengakibatkan kekeringan dan kerusakan mata bagian eksternal. Gejala yang terjadi adalah mata terasa panas, nyeri, berlendir,

dan mudah teriritasi. Terjadinya pengurangan jumlah air mata ini dapat disebabkan oleh meningkatnya usia, terutama setelah masa menopause. Selain itu, mata kering bisa juga terjadi karena adanya penyakit arthritis atau sakit sendi dan juga penggunaan obat, seperti obat-obatan antialergi, hipertensi, dan KB.

Mata kering dapat ditanggulangi dengan memberikan air mata buatan. Air mata buatan ini dapat digunakan sebagai pelumas mata, serta menggantikan lapisan air mata yang hilang. Namun, pada penderita yang memiliki permasalahan mata kering yang parah, dapat melakukan penyumbatan pada saluran air mata. Hal ini dilakukan agar air mata tidak keluar dari saluran ini dan mata menjadi lebih lembap.

Apabila terjadi gejala kekeringan air mata, sebaiknya segera ke dokter spesialis mata. Dokter akan melakukan beberapa macam tes untuk dapat mendeteksinya. Salah satu pemeriksaan yang digunakan adalah dengan lembar kertas filter yang dipasang di kelopak mata bawah untuk mengukur produksi air mata pada berbagai kondisi. Pada stadium awal, penyakit mata kering (*dry eye syndrome*) ini sama sekali tidak berbahaya, namun pada fase yang lanjut dapat menimbulkan kerusakan serius pada mata.

Selain mata kering, gangguan pada mata dapat juga berupa mata berair. Mata berair dapat menjadi indikasi adanya rosacea, yaitu kondisi yang mengakibatkan

mata dan kulit berubah menjadi merah. Tidak kalah berbahaya dari mata kering, mata berair juga dapat mengindikasikan adanya kondisi-kondisi yang lebih serius pada mata, semacam pembuluh air mata yang terhalang, polip hidung atau penyakit *graves* (mata menonjol).

“Kondisi seseorang yang sama sekali tidak mengeluarkan air mata, karena tidak boleh menangis disebut Reflex Anoxic Seizure. Biasanya terjadi karena terhambatnya pasokan darah ke otak. Apabila penderita sampai menangis, dapat menyebabkan jantung berhenti berdetak secara dramatis.”

1. Fungsi Air Mata

Air mata memiliki berbagai macam fungsi. Namun, fungsi utamanya adalah untuk mengangkut unsur asam dan zat gizi ke mata. Sebab, pada kornea tidak terdapat kelenjar darah sebagai pengangkut. Sehingga, pada bagian ini tidak mendapatkan zat yang diperlukan oleh mata. Maka, air mata bekerja untuk mengatasi hal tersebut. Air mata yang mengalir juga berguna untuk membersihkan mata, melindungi kornea, dan konjungtiva dari kekeringan, mempertahankan kekuatan refraksi dari mata, melindungi mata dari infeksi, dan yang paling vital adalah menyediakan gas oksigen untuk mata.

2. Kenapa Air Mata Rasanya Asin?

Pernakah Anda menangis? Jika pernah, apakah Anda pernah merasakan seperti apa rasanya air mata? Pada saat kita menangis, bisa jadi tanpa sengaja air mata yang mengalir tersebut masuk ke dalam mulut. Ternyata, kita ketahui air mata itu rasanya asin. Kenapa bisa demikian? Air mata memiliki rasa asin karena kandungan yang ada di air mata tersebut, yaitu leusinenkefalin, adrenokortikotropik, dan prolaktin serta beberapa elektrolit, protein pengikat lemak, dan Imunoglobulin A yang keseluruhannya menghasilkan rasa asin.

Keseluruhan kandungan dari air mata berfungsi untuk menjaga kondisi mata agar tetap stabil. Protein pengikat lemak itu sendiri, membuat lapisan terluar yang terdiri atas lapisan lemak yang fungsinya untuk melindungi kelembapan mata agar tetap utuh.

3. Kenapa Sewaktu Menangis Timbul Ingus?

Saat kita menangis, terkadang ada cairan yang ikut keluar lewat hidung, yaitu ingus. Ingus memiliki tekstur yang basah, licin, dan sedikit lengket. Ingus diproduksi oleh selaput mukosa, yaitu lapisan sel pelindung rongga dan saluran tubuh yang terhubung langsung dengan dunia luar. Terdapat beberapa bagian tubuh pada manusia yang dilapisi oleh selaput ini, di antaranya bibir, telinga, lubang hidung, mulut, saluran pencernaan, alat kelamin, dan dubur.

Nah, bagaimana prosesnya sampai ingus bisa ikut keluar saat kita menangis? Hal ini terjadi karena air mata yang keluar lewat saluran air mata mengandung kombinasi dari air, minyak, dan lendir ke mata tersebut akan mengalir melalui lubang kecil di sisi kelopak mata lalu ke rongga hidung dan bercampur dengan mucus (merman mukosa), kemudian meningkatkan volumenya. Peningkatan volume tersebutlah yang menyebabkan keluarnya ingus pada saat kita menangis.

4. Kenapa Bisa Menangis Tersedu-sedu?

Seorang dokter ahli saraf di University of California San Francisco, Louann, Brizendine,, menuturkan bahwa ketika seseorang mengalami rasa sakit fisik, kesedihan, emosional, serta frustrasi maka amygdala otak yang merupakan bagian dari sistem limbik (emosional otak) akan mendapatkan sinyal.

Apabila rangsangan atau stimulus yang didapatkan cukup besar, energi bisa berpindah dari area emosional ke dalam bagian frontal motor strip. Kondisi inilah yang akan membuat seseorang tersedu-sedu ketika bernapas saat nangis, seperti dikutip dari Wall Street Journal. Proses ini memang melibatkan perasaan yang sangat emosional. Tetapi, apabila seseorang bisa mengendalikan emosinya maka tangisan yang muncul tidak akan membuatnya tersedu-sedu saat menangis.

Jadi, itulah yang menyebabkan kenapa pada sebagian orang, ada yang tersedu-sedu saat menangis. Hal ini biasa terjadi pada tangisan seorang anak-anak karena mereka sangat jujur dalam mengungkapkan emosi lewat tangisan dan sulit mengendalikan emosinya tersebut. Apalagi jika berhubungan dengan keinginan anak yang kuat saat ia meminta sesuatu. Saat yang diminta tidak dapat dikabulkan, ada yang begitu sulit untuk menerimanya lalu menangis tersedu-sedu, bahkan mengamuk. Namun, bukan berarti orang dewasa tidak dapat melakukan hal yang sama, terutama saat didera perasaan sedih, kecewa, penyesalan, atau kehilangan yang terasa begitu mendalam.

Secara psikologis, himpitan beban perasaan yang terasa begitu berat dan menyesakkan mampu membuat mata memanas, lalu mengalirlah bulir-bulir air mata. Semakin berat permasalahan dan tingginya tingkat emosional seseorang, ia akan menangis dengan keras dan cepat. Saat tangisannya panjang, tersedu-sedu juga bisa diakibatkan dari saat pengambilan napas yang terengah-engah, bahkan bisa terjadi saat mencoba untuk menghentikan tangisan.

B. Jenis-jenis Air Mata

Kebanyakan orang mengira bahwa air mata hanyalah cairan yang keluar pada saat kita menangis. Padahal, air mata sebenarnya adalah cairan ajaib ciptaan Tuhan yang

memiliki variasi kandungan dan fungsi bagi manusia. Berikut adalah pembagian jenis air mata yang terdapat pada manusia.

1. Mata pada Manusia

a. Air mata basal

Air mata yang berfungsi untuk melembapkan mata. Pada mata yang sehat, kornea akan selalu dipertahankan agar tetap basah untuk dapat menghambat masuknya debu. Beberapa kandungan di dalam air mata ini juga dapat melawan infeksi bakteri. Jadi, air mata basal sebagai bagian dari sistem kekebalan tubuh.

b. Air mata refleks

Air mata yang keluar karena adanya rangsangan dari luar yang disebabkan karena adanya iritasi akibat masuknya benda asing, seperti binatang kecil, asap, dan uap bawang putih. Air mata ini berfungsi untuk mengeluarkan iritan yang telah kontak dengan mata dengan cara membanjiri kotoran tersebut agar keluar dari bola mata.

c. Air mata psikis (tangisan)

Air mata yang keluar akibat terjadinya perubahan emosi pada diri manusia. Emosi tersebut bukan hanya emosi negatif seperti perasaan sedih dan depresi, tetapi juga emosi positif saat sedang dalam kondisi merasa terlalu bahagia dan tertawa.

Ada dua orang ilmuwan yang berasal dari Amerika dan Jerman yang melakukan penelitian tentang air mata untuk disertasinya kesimpulan dari hasil penelitian kedua peneliti tersebut adalah bahwa air mata basal dan refleks memiliki kandungan yang berbeda dengan air mata yang mengalir karena emosional seperti berupa perasaan yang kecewa dan sedih, demikian juga dengan rasanya. Air mata yang mengalir keluar karena rasa kecewa atau sedih disimpulkan mengandung toksin atau racun. Kedua peneliti itu pun merekomendasikan agar orang-orang yang mengalami rasa kecewa dan sedih lebih baik menangis. Sebab, jika air mata kesedihan atau kekecewaan itu tidak dikeluarkan akan berdampak buruk bagi kesehatan lambung juga psikis.

2. Fenomena Unik Air Mata

Selain dari ketiga jenis air mata tersebut, ada beberapa fenomena unik yang terdapat pada air mata manusia. Fenomena ini telah lama dikaji lewat bidang Ophthalmologi.

a. Air mata darah

Air mata darah terjadi karena blepharitis kronis, yaitu terjadinya pendarahan di kelopak mata. Saat menangis, darah tersebut keluar dari kelopak mata lalu bercampur dengan air mata yang bening. Efek air mata darah dapat lebih dramatis jika penderita blepharitis kronis juga menderita keratoconjunctivitis sicca, yaitu

mata kering. Penderita keratoconjunctivitis sicca memiliki air mata yang begitu cepat menguap karena rendahnya kandungan protein tertentu di ocular mucus. Jika seperti ini, air mata dapat digantikan darah yang keluar akibat blepharitis kronis.

b. Air mata susu

Pada mata, terdapat 60 komponen protein yang sangat heterogen. Serum albumin dan transferrin berlebih adalah komponen protein yang warnanya mirip dengan susu. Hal ini dapat terjadi pada penderita catarrhal conjunctivitis.

c. Air mata kristal

Fenomena tentang air mata kristal bukanlah menjadi hal yang baru. Air mata yang terdapat pada manusia memiliki dua tipe protein, yaitu tipe protein biasa dan tipe protein Charcot-Leyden yang berbentuk kristal. Fenomena ini telah lama dipelajari, setidaknya pada tahun 1981. Penderita penyakit vernal keratoconjunctivitis dapat mengeluarkan air mata yang mengandung kristal karena protein kristal terbentuk secara berlebih dibandingkan dengan manusia sehat lainnya.

Fenomena air mata seperti yang telah dijelaskan di atas adalah fenomena yang memang sudah dikenal dan dikaji secara medis. Bukan fenomena yang ada karena berhubungan dengan mitos-mitos atau kejadian gaib tertentu.

3. Air Mata Emosi Positif dan Air Mata Emosi Negatif



Sumber Gambar: <http://celebrity.okezone.com/>

Manusia adalah makhluk hidup yang memiliki akal pikiran, nafsu, juga perasaan. Tidak ada yang salah saat manusia menangis. Manusia bisa menyalurkan emosinya dengan cara apa pun, termasuk menangis. Tangisan yang bersifat emosional dapat terjadi karena adanya emosi positif atau negatif yang kita rasakan. Emosi positif dapat berupa perasaan bahagia, senang, atau tertawa, sedangkan emosi negatif dapat berupa perasaan sedih, kecewa, dan kehilangan.

Saat kita merasa bahagia, senang, atau tertawa, air mata dapat saja keluar dari sepasang mata kita tanpa kita sadari. Bahkan, saat kita menonton sebuah acara yang lucu, kita bisa tertawa terpingkal-pingkal sambil memegang perut dan air mata juga mulai keluar. Demikian juga saat kita merasakan kekecewaan dan kesedihan yang mendalam. Air mata dapat mengalir

keluar tanpa memandang apakah itu karena emosi positif atau negatif; dalam keadaan sunyi maupun hiruk pikuk; pria atau wanita; bayi, remaja, dewasa, dan tua; kaya atau miskin; siang atau malam; pintar atau bodoh; dan sebagainya.

Berikut ada beberapa jenis air mata manusia menurut Ibnu Qayyim al-Jauzyyah, baik itu air mata emosi positif maupun air mata emosi negatif:

a. Air mata kasih sayang dan kelembutan hati

Sudah menjadi sebuah ketentuan bahwa pada dasarnya manusia adalah makhluk yang penuh dengan kasih sayang. Namun, terkadang keadaan yang bisa mengubah manusia menjadi seseorang yang memiliki karakter negatif. Semua tergantung bagaimana kita memilih dari sekian banyak pilihan yang diberikan oleh Tuhan di dalam hidup ini.

Manusia yang memiliki rasa kasih sayang, simpati, dan empati, bisa sangat begitu peka dan mudah mengeluarkan air mata. Ia mudah sekali tersentuh terhadap sebuah peristiwa atau keadaan yang ada di sekitarnya. Salah satu contoh air mata kasih sayang dan kelembutan hati adalah air mata yang jatuh menetes dari seorang ibu yang berusaha dan berdoa kepada Tuhan untuk keluarganya. Air mata seorang ayah yang merasa tidak mampu memenuhi kebutuhan hidup keluarganya. Air mata dari sepasang suami istri yang

baru saja dikaruniai seorang anak. Tidak hanya itu, air mata yang keluar saat kita sedang berdoa sebagai bentuk penyesalan dan permohonan ampunan kepada Tuhan, dapat menjadi air mata yang bisa melembutkan hati.

b. Air mata karena takut

Air mata yang jatuh menetes karena rasa takut bisa saja dilatar belakangi oleh emosi positif maupun negatif. Air mata yang berasal dari emosi positif adalah apabila kita menyadari telah melakukan suatu kesalahan, kemudian menyesalinya, lalu berdoa dan memohon ampunan kepada Tuhan. Kita sadar bahwa segala sesuatu yang kita lakukan di dunia ini akan mendapatkan balasannya kelak. Rasa takut yang muncul akibat dosa yang kita lakukan, dapat mengalirkan air mata taubat.

Sementara air mata yang mengalir karena takut akan suatu kejadian atau seseorang, sehingga membuat kita tertekan, berasal dari emosi jiwa yang negatif. Misalnya, saat kita berhadapan dengan kejadian kriminal atau ketakutan karena hal-hal gaib.

c. Air mata karena cinta

Pernahkah Anda menangis karena cinta? Mungkin saja pernah. Cinta memang dapat membuat seseorang meneteskan air mata, entah itu karena terlalu bahagia atau terlalu sedih dan menderita karena cinta. Kita bisa saja menangis ketika orang yang kita cintai menerima cinta kita atau malah berpaling dari kita. Bisa juga

karena orang yang kita cintai ia meninggal dunia, sakit, dan lain sebagainya. Sebuah ungkapan dari Conrad Aiken memberi gambaran bahwa cinta kadangkala menimbulkan luapan emosi yang tidak tertahankan karena kepedihan yang dihasilkannya.

“Berceritalah cintaku, bukakan tubuhmu di atas sofa ini, mengapa kau selalu berangkat dari kelam ke kelam, dari kecemasan sampai ke istirahat dalam kecemasan.”

(Conrad Aiken)

d. Air mata karena gembira

Saat kita merasakan sebuah perasaan yang membuncah, rindu menggebu-gebu kemudian bertemu, lalu air mata menetes. Itu adalah salah satu air mata gembira karena kita merasakan kebahagiaan yang mendalam. Bagaimanapun manusia ingin merasakan kebahagiaan dalam hidupnya, setelah kebahagiaan itu datang, terkadang kita tidak bisa mengendalikan diri sehingga meneteslah air mata sebagai ungkapan atau ekspresi kegembiraan.

e. Air mata karena penderitaan

Hidup penuh dengan lika-liku. Tidak ada sesuatu yang stagnan, linier tanpa adanya riak-riak kehidupan. Di dalam menjalani hidup kita pasti pernah menemukan kesulitan, permasalahan, cobaan, dan kesedihan. Sangat manusiawi apabila manusia menangis saat ia merasakan

penderitaan baik secara lahir maupun batin. Namun, yang terpenting adalah bagaimana kita memaknai penderitaan tersebut secara positif, sebagai sesuatu yang harus kita jalani dan memetik hikmahnya.

f. Air mata karena sedih

Saat kesedihan datang, terkadang kita tidak bisa menahan diri untuk tidak mengeluarkan air mata. Kesedihan yang kita rasakan ibarat luka yang menggores hati, baik itu perasaan sedih karena seseorang ataupun karena keadaan.

g. Air mata karena terasa hina dan lemah

Seseorang yang rendah diri sering menangis karena ia merasa hina dan lemah. Ia membandingkan dirinya dengan sesuatu yang menurutnya lebih baik. Padahal, pada dasarnya, manusia itu semua sama di hadapan Tuhan. Hanya amal kebajikan saja yang membedakan. Jadi, jangan pernah merasa bahwa kekayaan, kecantikan, ketampanan, dan lain sebagainya, menjadi tolak ukur lebih baik bagi seseorang.

Saat kita dihina oleh orang lain, berjiwa besarlah. Sesungguhnya, kita jauh lebih baik daripada ia yang menghina karena kekerdilan hatinya. Namun, apabila kita menangis karena merasa hina dan lemah di hadapan Tuhan, itu adalah sebuah tangis kesadaran tentang kodrat kita sebagai manusia ciptaan Tuhan.

h. Air mata untuk mendapat belas kasihan

Apabila kita menangis untuk mendapatkan belas kasihan dari orang lain, sesungguhnya inilah tangis yang hina. Kita merasa tidak kuat untuk berdiri di atas kaki kita sendiri, lalu hanya berharap rasa iba dari orang lain saja maka kita tidak akan menjadi manusia yang bisa bermanfaat bagi orang lain. Untuk diri sendiri saja kita tidak mampu, padahal hanya Tuhanlah tempat sebaik-baiknya bagi kita menaruh harapan dan meminta.

i. Air mata ikut-ikutan

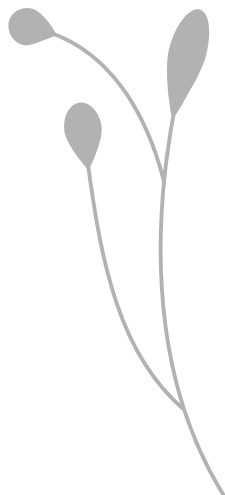
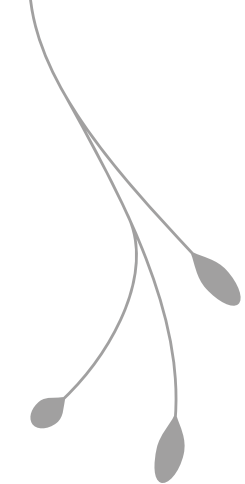
Pernahkah kita menangis ketika melihat orang lain menangis? Kita seolah ikut merasa terharu dan tersentuh. Namun, ada juga orang yang menangis karena hanya retorika saja. Ia sama sekali tidak tersentuh, tetapi memaksakan diri untuk menangis karena orang di sekitarnya menangis. Ia hanya tidak ingin merasa berbeda atau dikatakan tidak peka. Padahal, jika memang kita ingin menangis ya menangis saja. Jika tidak, jangan memaksa.

j. Air mata pura-pura

Air mata pura-pura adalah air mata kebohongan, air mata munafik. Ia menangis karena memiliki keinginan tertentu, misalnya untuk memperoleh ampunan dari kesalahannya terhadap seseorang, melemahkan hati pria, atau tangis pura-pura agar ia dianggap sebagai seseorang yang baik hati.

Hampir senada dengan Ibnu Qoyyim, menurut Dr. W. M. Roan yang seorang psikiater senior, menangis bisa dibedakan secara nuansa baik yang asli, naluriah, spontan, menuju yang tidak spontan, dibuat-buat, sampai yang palsu. Jika dibuat gradasi, antara ujung yang satu dengan ujung yang lainnya itu memiliki banyak perbedaan. Tetapi, yang di tengah-tengah itulah yang susah untuk membedakannya, sehingga kita bisa salah menduga arti dari tangisan orang tersebut.

Selanjutnya, Roan mengatakan bahwa tangisan yang sehat itu adalah tangisan yang proporsional. Artinya, tangisan harus asli, spontan, dan alamiah. Tangisan yang keluar bukan sekadar air mata yang membasahi pipi, tetapi sebuah ekspresi mendalam yang melibatkan hati nurani.



BAB III

KEAJAIBAN AIR MATA



Sumber Gambar: <http://diraba.info/>

“Air mata hanya salah satu dari sekian banyak keajaiban yang bekerja dengan baik, sehingga kita bisa mengeluarkannya setiap hari.”

(Dr Gerald R. Bergman)

Ada begitu banyak keajaiban yang terjadi di dalam hidup ini. Begitu juga dengan seluruh anggota tubuh yang kita miliki. Sebuah mahakarya ciptaan Tuhan yang sempurna. Dari ujung rambut sampai ke ujung jari kaki, dari anggota tubuh terluar sampai dengan komponen anggota tubuh terdalam. Keseluruhannya bekerja dengan fungsi dan alurnya masing-masing.

Mata, merupakan salah satu anggota tubuh yang bisa menunjukkan segala macam keajaiban yang terjadi di dalam hidup kita. Bukankah keajaiban-keajaiban yang terjadi bisa lebih kita nikmati manakala kita memiliki penglihatan yang tidak terbatas? Kita dapat melihat bagaimana peristiwa-peristiwa ajaib di sekitar kita, seperti pelangi yang berwarna-warni, gedung-gedung pencakar langit, tumbuh dan berkembangnya sang buah hati, bencana alam, dan segala macam momentum lainnya yang terjadi di dalam hidup ini.

Saat mata memandang, hati juga ikut melihat. Karena itulah, kita bisa merasakan berbagai macam perasaan atas segala peristiwa yang terlihat. Segala sesuatu yang dipandang oleh mata, mampu menimbulkan perasaan bahagia, senang, sedih, kecewa, jijik, dan bergairah. Banyak hal yang bisa dilakukan oleh manusia untuk meluapkan segala emosi yang dirasakannya. Salah satunya dengan menangis, sebuah ekspresi yang kerap kali dianggap sebagai perilaku orang yang cengeng atau melankolis. Padahal saat menangis, kita mengeluarkan

air mata. Air mata adalah cairan yang terdapat pada mata. Ajaibnya, air ini tidak akan habis meskipun kita sering kali mengeluarkannya.

Menangis dan air mata, sebuah aktivitas emosional yang sering terjadi di dalam kehidupan kita sehari-hari. Oleh karena itu, menangis dan air mata dianggap suatu rutinitas biasa dan tidak perlu dipertanyakan apa manfaat dan bagaimana proses terjadinya. Menangis dan air mata dianggap sebagai suatu naluriah saja. Padahal, ada begitu banyak keajaiban di sana.

Air mata pada manusia terdiri atas tiga jenis. Pertama, air mata basal yang berfungsi sebagai pelumas mata. Kedua, air mata reflek yang keluar saat ada rangsangan dari luar seperti kemasukan benda asing atau saat mengupas kulit bawang. Terakhir, air mata psikis sebagai luapan emosi jiwa. Ketiga jenis air mata ini memiliki manfaat yang luar biasa bagi mata dan tubuh. Sekalipun terlihat begitu sepele, namun air ini memiliki banyak sekali keajaiban.

A. Dari Segi Kesehatan

Jika dilihat dari segi kesehatan, tentu saja air mata basal dan refleksi memiliki begitu banyak fungsi. Kita sudah membahas pada bab sebelumnya, seberapa vital akibat dari adanya gangguan pada mata apabila tidak ada air mata. Berikut beberapa keajaiban air mata dilihat dari segi kesehatan.

1. Membunuh Bakteri

Air mata dihasilkan dari proses lakrimasi yang berguna untuk membersihkan mata dari gangguan atau masuknya benda-benda asing ke mata, sehingga tidak merusak dan mengganggu proses penglihatan. Benda-benda asing tersebut dapat berupa debu, asap, hewan kecil, atau bakteri yang tak kasat mata. Air mata akan membasmi bakteri tersebut. Sebab, air mata memiliki kandungan yang bernama Lyzosime yang dapat membunuh berbagai macam mikroba. Cairan Lyzosime ini adalah cairan antikuman yang dapat membunuh 90% - 95% bakteri hanya dalam waktu 5-10 menit.

2. Sebagai Pelumas Mata

Air mata memiliki fungsi dasar untuk membantu penglihatan karena ia menjadi pelumas bola mata dan kelopak mata. Air mata dapat mencegah terjadinya kekeringan pada mata karena apabila tidak dilumasi dengan baik, mata tidak akan dapat menjalankan fungsinya sebagai indra penglihatan.

Air mata terdiri dari tiga lapisan, yaitu lapisan lendir yang lengket untuk membantu melindungi kornea mata. Kemudian, pada lapisan yang berair untuk melembapkan dan memelihara mata, lapisan terakhir adalah lapisan berminyak yang membantu untuk memperlambat penguapannya.

Ada orang yang memiliki gangguan pada air matanya.

Mereka memiliki volume air mata dalam jumlah sedikit dan tidak mencukupi untuk menjaga mata agar tetap lembap dan nyaman. Apabila hal ini terjadi, mata bisa terasa panas, nyeri, berlendir, dan akan sangat mudah terkena iritasi. Pada mata yang normal, mata yang berair menandakan adanya defisiensi vitamin B2 (riboflavin). Vitamin B2 ini sangat penting untuk mata dan kulit.

3. Mengeluarkan Racun

Tubuh manusia terdiri atas berbagai macam komponen yang terbangun dari berbagai zat dan mineral. Salah satunya adalah zat mangan yang apabila kadarnya berlebihan dapat menyebabkan hal-hal buruk seperti: kecemasan, kegelisahan, lekas marah, agresi, kelelahan, dan gangguan emosional serta perasaan negatif lainnya.

Seorang ahli biokimia yang bernama William Frey melakukan sebuah penelitian terhadap air mata. Ia menemukan bahwa air mata yang terbentuk dan keluar saat seseorang mengalami kesedihan memiliki kandungan racun yang lebih banyak dibandingkan dengan air mata yang diakibatkan oleh debu dan iritasi

Jadi, Air mata yang keluar ketika sedih mengandung konsentrasi protein 24% lebih tinggi dan dapat mengangkut molekul mangan yang beracun.

B. Dari Segi Psikologis

Menangis itu melegakan. Mungkin kita sering sekali mendengar ungkapan itu, terutama dari kaum wanita yang lebih identik dengan menangis. Saat menangis, air mata yang keluar seolah ikut melarutkan kesedihan atau beban perasaan lainnya. Berikut beberapa keajaiban dari air mata dilihat dari segi psikologis yang dirasakan oleh manusia.

1. Mengurangi Stres



Stress adalah sebuah kata yang begitu tidak asing bagi kita. Sebuah kata yang sering kita dengar dalam kehidupan sehari-hari. Tua, muda, kaya, atau miskin begitu familiar dengan kata ini dan juga bahkan bisa menjadi objek stres. Ada orang yang stres dalam menghadapi pekerjaannya, stres terhadap tugas sekolah, stres karena hubungan percintaan, atau stres karena kemiskinan. Namun, apa yang dimaksud dengan stres?

Secara sederhana, stres adalah reaksi/respons tubuh terhadap stresor psikososial (tekanan mental/beban kehidupan). Jadi, saat seseorang memiliki ekspektasi terhadap suatu kondisi atau kejadian, namun ekspektasinya berbeda dengan kenyataan yang sebenarnya akhirnya berpengaruh pada kondisi fisiologis atau psikologis orang tersebut. Ia akan merasa marah, kesal, tidak terima, dan semakin menjadi-jadi/meningkat sehingga masuk ke level stres.

Stres itu sendiri terbagi menjadi 2 jenis, yaitu sebagai berikut.

- Eustres

Eustres merupakan hasil dari respons terhadap stres yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif (membangun). Ketika tubuh mampu menggunakan stres yang dialami untuk membantu melewati sebuah hambatan dan meningkatkan performa (Walker).

- Distres

Berbeda dengan eustres, distres merupakan hasil dari respons terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negatif, dan destruktif (bersifat merusak). Distres adalah semuabentuk stres yang melebihi kemampuan untuk mengatasinya, membebani tubuh, dan menyebabkan masalah fisik atau psikologis. Ketika seseorang mengalami distres, orang tersebut akan cenderung bereaksi secara berlebihan, bingung, dan tidak berperforma secara maksimal (Walker).

"Stress dapat mendorong terganggunya kondisi kognisi (kemampuan mengolah atau berpikir) dan emosi."
(Linderman)

Sebenarnya, apa yang bisa menyebabkan seseorang mengalami stres? Penyebab stres disebut dengan stresor. Sumber stres itu sendiri bisa berasal dari luar diri individu atau dari dalam diri individu. Stresor yang berasal dari luar diri individu terbagi menjadi stresor fisik dan sosial. Pada stresor fisik seperti suara, polusi, suhu udara, makanan, radiasi, zat kimia, atau trauma. Sementara stresor sosial merupakan tekanan yang disebabkan dari interaksi individu dengan lingkungannya. Stresor sosial dapat bersifat traumatik, seperti perceraian, kehilangan orang yang dicintai, kematian, dan masalah keuangan.

"Stres terjadi saat seseorang mengalami hal buruk seperti perpisahan, kehilangan orang yang dicintai, atau dalam keadaan tertekan."
(Rajita Sinha, Universitas Yale, AS.
Neurobiology)

Selanjutnya, stresor dari dalam diri individu bisa terjadi karena faktor psikologis. Jika dilihat dari faktor psikologis biasanya yang bersifat negatif, seperti frustrasi, kecemasan (unxiety), rasa bersalah, khawatir berlebihan,

marah, benci, sedih, cemburu, dan rasa rendah diri atau mengasihani diri sendiri.

Orang yang mengalami stres memiliki gejala psikologis dan fisiologis. Gejala psikologis bisa berupa kondisi emosi yang tidak stabil, sehingga mudah sekali marah, merasa tersinggung, dendam, kehilangan konsentrasi, bahkan penurunan fungsi intelektual dan kreativitas. Sementara dari gejala fisiologis dapat dilihat dari terjadinya peningkatan denyut jantung, tekanan darah, dan kecendrungan mengalami penyakit kardiovaskular, meningkatnya sekresi dari hormon stres (adrenalin dan noradrenalin), kelelahan kronis, gangguan pernapasan, gangguan tidur, sakit kepala, punggung, bahkan rusaknya fungsi imun dan dapat merangsang terjadinya kanker.

Jika dilihat dari perilaku, orang yang stres memiliki gejala penurunan prestasi dan produktivitas, melarikan diri ke obat-obatan dan minuman keras, *comfort eating*, bahkan dapat mengarah pada depresi, sehingga meningkatnya kemungkinan berperilaku berisiko tinggi. Perilaku berisiko tinggi bisa berupa meningkatnya agresivitas, vandalisme, dan kriminalitas, serta berkemungkinan untuk melakukan bunuh diri.

"Pengalaman stres sangat individual. Stres bagi seseorang belum tentu dianggap stres bagi orang lain. Demikian pula dengan gejala dan tanda-tanda stres akan berbeda pada setiap individu."

Nah, bagaimanakah cara mengatasi stress? Sebab, stres bisa saja dialami oleh siapa pun dengan kadarnya masing-masing. Berikut ada beberapa tips mengatasi stres.

a. Berpikir positif

Banyak orang yang tidak siap untuk gagal, menganggap masalah adalah sesuatu yang "membunuh". Sehingga, rasa optimis dalam hidup menjadi berkurang. Manusia sering merasa bahwa Tuhan telah berlaku tidak adil padanya. Padahal, seharusnya kita tetap berpikir positif dalam menanggapi berbagai permasalahan yang ada. Kita harus semakin kuat karena sejatinya dalam menjalani hidup tentunya akan ada suka dan duka. Cobaan yang datang pasti memiliki hikmah dan pelajaran berharga. Ibaratnya, semakin tinggi pohon maka semakin kencang juga angin yang berembus. Jika kita berhasil melewatinya dengan baik maka kita dinyatakan telah "naik kelas".

*“Menurut Abdullah Nusantara dalam bukunya *Life is Beautiful*. Fenomena stres berakar dari gaya hidup yang dipilih masyarakat sendiri, yaitu gaya hidup yang lebih mementingkan materi dan mengabaikan aspek rohani sehingga muncul ketidakseimbangan.”*

Jadi, dengan berpikir positif itu berarti kita selalu berprasangka baik. Dengan demikian kekebalan tubuh dapat terjaga, aura kita juga positif. Untuk menjaganya, maka bergaulah dengan lingkungan dan orang-orang yang selalu berpikir positif dalam menjalani hidup ini.

“Memilih bahagia, berarti memilih untuk tetap bisa mengendalikan reaksi atas apa pun yang terjadi.”

b. Tidur

Memang pada kadar tertentu, stres dapat mengakibatkan kesulitan tidur. Namun, saat kita merasa terlalu lelah, sebaiknya mencoba untuk tidur. Ketika tidur, otak dan jantung kita saling bekerja sama untuk menurunkan tekanan darah dan membuat tubuh menjadi lebih rileks. Saat tubuh dan pikiran menjadi rileks, rasa tertekan pun akan menjadi berkurang. Apabila saat tidur kita bermimpi indah, itu bisa menjadi salah satu indikator bahwa tubuh kita benar-benar beristirahat dengan optimal.

Tidur adalah merajut kembali pikiran yang kusut.

Tidur adalah kematian dari kehidupan setiap hari.

Tidur adalah guyuran pada kerja pembuat nyeri.

Tidur adalah penyembuh dari pikiran yang luka.

Tidur adalah dunia agung masa kedua.

Tidur adalah gizi utama dalam pesta kehidupan.

*(Dalam Macbeth karya **Shakespeare**)*

c. Tertawa

Tertawa adalah cara yang ampuh untuk menghilangkan stres. Selain itu, tertawa juga bisa meningkatkan kehidupan sosial, menurunkan tekanan darah, bahkan mendorong sistem kekebalan tubuh. Hasil dari salah satu penelitian yang dilakukan di Loma Linda University California, tertawa dapat menurunkan hormon stres, seperti dopac sebesar 39%, kortisol sebesar 39%, dan epinephire sebesar 70%.

d. Rekreasi

Rutinitas yang dijalani dalam kehidupan sehari-hari dapat menjadi pemicu stres. Orang bisa saja bosan dan merasa tertekan dengan pekerjaannya di kantor maupun di rumah. Maka, butuh sesuatu yang bisa membuat tubuh menjadi rileks, pikiran menjadi kembali segar. Rekreasi atau liburan dapat menjadi salah satu alternatif.

“Perasaan tertekan yang dialami oleh pegawai mengalami penurunan yang signifikan selama liburan.”

(Mina Westman dan Dove Eden, Departemen Psikologi Universitas Tel Aviv)

e. Pijat, refleksi, dan akupuntur

Pijat, refleksi, dan akupuntur tidak hanya bermanfaat untuk mengobati penyakit dan melangsingkan tubuh, tetapi juga mampu menghilangkan stres. Terapi ini menekankan pada syaraf-syaraf tertentu di dalam tubuh. Selain tubuh menjadi lebih enak dan nyaman. Efek rileks juga dapat menurunkan kadar stres.

“Akupuntur dapat mengurangi kadar protein yang terkait dengan stress kronis, yaitu neuropeptida dalam darah, yang disekresikan sistem saraf simpatik pada manusia.”

(Daily Mail)

f. Memakan makanan yang mengandung tryptophan, karbohidrat, dan lemak

Ada beberapa jenis makanan yang baik dikonsumsi saat stres. Makanan yang mengandung asam amino tryptophan, karbohidrat, dan lemak dapat memacu

otak untuk memproduksi serotonin, yaitu zat kimiawi yang dapat membuat tubuh dan pikiran relaks, dan melatonin atau hormon yang membuat kita dapat mengantuk. Trytophan terdapat pada: ayam, telur, keju, susu, kacang-kacangan, nasi, kalkun, dan ikan.

Memberikan asupan karbohidrat pada tubuh dengan cara makan pada waktu 2 jam sebelum tidur, juga mampu meningkatkan jumlah serotonin di otak, seperti memakan: pasta, kentang, sereal, jagung, es krim, dan madu. Selain itu, menambah asupan lemak pada makanan juga dapat menghambat reaksi penyerapan, sehingga serotonin akan bertambah sedikit demi sedikit. Dengan demikian, kita dapat merasa rileks lebih lama lagi. Makanan berlemak bisa diperoleh dari: kacang, sosis, cokelat, mentega, krim, dan selai kacang. Namun, harus diperhatikan kadarnya karena makanan berlemak juga dapat membahayakan tubuh, salah satunya obesitas.

*"Stres dapat menimbulkan rasa lapar. Bahkan, stres yang berkepanjangan juga dapat membuat seseorang jauh lebih mudah tergiur saat melihat makanan. Karena, saat dalam kondisi stres kelenjar-kelenjar adrenal pada tubuh akan melepaskan hormon kortisol yang dapat memengaruhi terjadinya peningkatan **ghrelin**, yaitu hormon yang dapat memicu nafsu makan melampaui batas normal."*

(Journal of Clinical Investigation)

g. Berolahraga

Melakukan olahraga secara rutin dapat mengurangi stres. Karena dengan berolahraga, otot-otot yang tegang saat melakukan rutinitas sehari-hari bisa menjadi lebih rileks. Olahraga yang dilakukan bisa apa saja, tergantung dari hobi kita masing-masing. Apabila kita menyukai olahraga tersebut maka akan muncul perasaan senang saat melakukannya. Tubuh tidak hanya akan menjadi bugar, tetapi pikiran juga lebih rileks.

Di dalam tubuh yang sehat, terdapat jiwa yang kuat .(anonim)

h. Menangis

Saat sedang merasa stres, kita sering sekali menangis. Ternyata, aktivitas menangis tersebut juga memiliki dampak yang baik terhadap stres. Sama halnya dengan keringat yang keluar saat kita melakukan olahraga. Air mata yang keluar saat kita menangis juga dapat melarutkan bahan kimia yang muncul karena stres, seperti endorfin, leusin-enkefalin, dan prolaktin. Hormon stres yang keluar tersebut dapat menurunkan level stres kita, juga membantu melawan penyakit-penyakit lain yang disebabkan oleh stres, seperti tekanan darah tinggi.

2. Melembutkan Hati

Apakah orang yang menangis itu berarti memiliki hati yang lembut? Bisa saja iya, dan hati yang lembut tersebut bukan berarti bahwa ia lemah. Justru, ia adalah seseorang yang empati dan memiliki perasaan yang peka terhadap orang dan lingkungan sekitarnya. Menangis karena penyesalan, taubat, dan empati bisa membuat hati seseorang semakin lembut, seperti air yang menetes di atas batu. Orang yang tidak menangis justru mengalami beban emosional yang begitu berat.

3. Menarik Simpati

Pada saat menangis, air mata yang keluar mampu memberikan efek dramatis yang dapat mengubah pandangan seseorang dan dapat menyatukan seseorang dengan tulus. Air mata bisa memecah dinding emosional juga hambatan mental yang ada di dalam diri terhadap orang lain. Jadi, saat kita menangis, bisa saja membuat orang di sekitar kita juga ikut menangis, seolah mereka ikut berempati atas apa yang sedang kita rasakan.

“Airmata adalah satu dari sekian cara yang dipakai manusia untuk melepaskan diri sesaat dari beban kemanusiaanya.”

(Titon Rahmawan)

4. Meningkatkan Mood

Sama halnya dengan stres, kata *mood* juga tidak begitu asing di telinga kita. Sering kali seseorang berkata bahwa dia sedang tidak *mood* atau *bad mood*. Sebenarnya, apa yang dimaksud dengan *mood*? Ternyata, *mood* itu adalah suasana hati. Jadi, *mood* bisa terbagi menjadi 2, yaitu *good mood* dan *bad mood*. Saat kita dilanda *bad mood*, semangat terasa menurun drastis dan rasa malas menjadi lebih dominan. Akibatnya, kita menjadi tidak produktif, sering membatalkan janji, mengambil keputusan yang tidak tepat, atau bahkan mudah marah dan tersinggung.

Mood sebenarnya dapat dikendalikan oleh diri sendiri, kita bisa membangkitkan semangat dengan selalu berpikiran positif. Apabila penyebab *bad mood* adalah kondisi fisik yang terasa terlalu lelah, tidak ada salahnya kita istirahat sejenak. Namun, apakah *mood* bisa disamakan dengan emosi? Meski terlihat mirip, sebenarnya *mood* dan emosi memiliki karakteristik yang berbeda. Menurut Josua Iwan Wahyudi yang seorang Master Trainer EQ Indonesia International Certified EQ Practitioner from Six Seconds USA, Emosi merupakan sebuah luapan perasaan yang muncul dengan intensitas kuat dan biasanya hanya bersifat temporer. Sementara, *mood* adalah perasaan yang menjadi “ekor” atau muncul mengikuti setelah si emosi hilang. Contoh, Anda dikaget oleh teman Anda. Emosi yang muncul adalah kaget atau bisa juga takut. Tapi, setelah kaget dan takut

itu hilang, ada perasaan gelisah atau kesal atau malas yang “mengekor” dan menjadi *mood* Anda.”

Saat dilanda *bad mood*, kita bisa melakukan banyak hal agar *bad mood* dapat berubah menjadi *good mood*, seperti mengganti suasana ruangan, mendengarkan musik favorit kita, jalan-jalan, membaca, menemui teman (curhat), olahraga, tidur, menonton film, atau bahkan menangis. Ya, menangis menjadi salah satu cara yang bisa menurunkan level *bad mood*. Perasaan dan suasana hati yang sebelumnya buruk, perlahan kembali pulih dan membuat kita perlahan merasa tenang. Seolah batu besar yang menggantung di *mood* kita berubah menjadi batu-batu kerikil.

“Selalu berpikir positif dalam situasi apa pun karena itu adalah kunci utamanya. Kekuatan pikiran kitalah yang dapat menyelamatkan kita dari bad mood. Menyepilah dan berikan time out untuk diri sendiri.”

(Dr. Rose Mini, Psikolog)

5. Melegakan Perasaan

Saat kita dihadapi oleh permasalahan yang sangat berat, seperti sedang memikul sebuah gunung di bahu kita dan menyesak di dalam dada, menangis juga dapat menjadi cara efektif untuk melarutkan perasaan semua

itu lewat tetesan air mata. Setelah menangis, perasaan akan terasa lebih lapang, beban terasa berkurang, dan pikiran mulai kembali terbuka. Kita bisa berpikir lebih baik lagi dan dapat mengambil keputusan yang tidak berdasarkan emosi atau rasa marah.

Sungguh luar biasa bukan, air mata memang sesuatu yang ajaib. Kita bisa menangis dan mengeluarkan air mata kapan pun kita mau. Ia tidak akan habis, bahkan bisa memberikan berbagai manfaat. Namun, kita harus ingat bahwa apa pun yang bisa menyebabkan kita menangis hendaknya bisa diselesaikan dengan baik. Menangis tidak bisa dijadikan sebuah solusi. Ia hanya bisa membuat perasaan kita menjadi lebih baik. Setelah menangis, pikiran kita akan menjadi semakin tenang. Kita bisa berpikir dengan lebih baik dan tidak emosional. Apabila keputusan yang kita ambil bersifat emosional maka bisa jadi akan timbul penyesalan nantinya.

“Sebanyak apa pun air mata yang tertumpahkan, ia akan berarti tatkala ada perbaikan pada penyebab tertumpahkannya air mata itu. Yakinlah penyesalan tidak akan cukup, diperlukan lebih dari itu.”

(Alfi Rahman)

Cara Mengatasi Mata Sembap dan Merah Sehabis Menangis



Sumber Gambar: <http://tipsalami.wordpress.com/>

Setelah menangis, perasaan memang menjadi lebih baik dari sebelumnya. Namun, ada sesuatu yang terjadi pada mata kita, yaitu mata menjadi sembab/membengkak dan merah. Tidak hanya dapat merusak penampilan, tapi kita tentunya tidak ingin jika orang lain tahu bahwa kita habis menangis. Karena, ada kalanya itu menimbulkan banyak pertanyaan yang sejatinya menjadi sesuatu yang kita sembunyikan. Lalu, bagaimana cara mengatasinya? Berikut ada beberapa tips yang mudah dan cepat untuk mengatasi mata sembab dan memerah.

1. Minum air putih

Setelah menangis, sebaiknya kita minum air putih yang banyak. Karena bukan saja untuk menghindari tubuh terkena dehidrasi, minum air putih bisa membantu untuk mempercepat mata kembali ke bentuk semula. Walaupun tidak instan, tetapi meminum air putih lebih baik daripada kopi, soda, dan minuman manis lainnya.

“Meminum air putih setelah menangis dapat mencegah terjadinya dehidrasi. Saat menangis, tubuh akan kehilangan sejumlah cairan. Dengan meminum air putih, cairan yang keluar dapat tergantikan kembali agar terhindar dari dehidrasi yang bisa memicu sakit kepala. Selain itu, minum air putih juga mampu memberikan efek menenangkan.”
(detikHealth)

2. Timun

Timun cukup ampuh untuk mengatasi mata yang sembab. Ambil timun dingin dari kulkas, lalu diiris tipis-tipis dan kompreskan di kelopak mata lebih kurang 10 menit. Timun memiliki kandungan astringent yang dapat membantu menyegarkan mata.

3. Kentang

Kentang sangat baik untuk kulit. Saat mata sembab, kentang bisa dijadikan untuk masker mata. Caranya: kentang dikupas, cuci, kemudian diparut halus. Kentang yang sudah halus tadi lalu diletakkan di dalam kain tipis dan kompreskan ke kelopak mata selama lebih kurang 15 menit. Kentang tidak hanya mengandung karbohidrat, tetapi juga mengandung vitamin C yang baik untuk dapat menangkal radikal bebas.

4. Garam

Garam tidak hanya menjadi pelengkap rasa masakan. Garam bisa digunakan untuk mengatasi mata sembab dengan cara melarutkan setengah sendok teh ke dalam seliter air putih. Selanjutnya, ambil kain atau kapas dan celupkan ke dalam air larutan garam tersebut, lalu kompreskan ke mata.

5. Es batu

Es batu adalah salah satu cara yang sudah sejak lama digunakan untuk mengurangi bengkak di tubuh akibat luka atau benturan. Ternyata, es batu juga bisa digunakan untuk mengompres mata yang bengkak. Apabila di lemari es tidak memiliki stok es batu, cukup ambil sebuah sendok, lalu didinginkan sebentar, kemudian dikompres ke bagian mata yang bengkak.

6. Teh celup

Ternyata, teh tidak hanya bisa diminum, tetapi teh juga dapat digunakan untuk mengompres mata dan membantu mengurangi pembengkakan. Caranya adalah dengan mengambil 2 kantung teh celup, kemudian celupkan ke dalam air panas, lalu angkat. Setelah kantung teh menghangat, kompreskan ke kelopak mata selama kurang lebih 10 menit. Sebaiknya, menggunakan teh hijau atau teh hitam, karena memiliki kandungan kafein yang dapat membantu mengurangi pembengkakan.

BAB IV

MENANGISLAH KARENA KITA MANUSIA

*“Menangislah bila harus menangis
Karena kita semua manusia...”*

*Manusia bisa terluka manusia pasti menangis
Dan manusia pun bisa mengambil hikmah....”*

(Dewa)

Dari sepenggal lirik lagu grup band Dewa di atas, menunjukkan bahwa menangis adalah sebuah hal yang lumrah dilakukan oleh manusia. Manusia mempunyai akal, pikiran, dan juga perasaan. Manusia bisa bebas untuk mengespresikan perasaannya lewat apa pun, termasuk dengan menangis. Sebenarnya, apa itu menangis? Menangis berasal dari kata dasar tangis, yang di dalam kamus berarti ungkapan rasa sedih yang tampak pada muka yang murung disertai dengan cucuran air mata, iringan suara atau tanpa suara. Menangis juga berarti mengucurkan air mata baik, karena sedih atau gembira.

Banyak hal yang bisa membuat manusia menangis, baik pada saat merasa sedih, kecewa, marah, atau bahkan bahagia sekalipun. Menangis adalah fenomena luar biasa yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, tidak ada yang bisa melarang kita untuk tidak menangis. Kita juga tidak perlu khawatir bahwa air mata akan habis sekalipun kita sering mengeluarkannya.

Menangis ternyata sebuah proses yang tidak bisa dikatakan sederhana karena lebih rumit dibandingkan dengan tertawa. Menangis benar-benar melibatkan perasaan secara mendalam, terutama saat bersedih. Air mata yang keluar seolah ikut mengalirkan emosi perasaan dan menghadirkan efek yang dapat melegakan. Begitu juga saat menangis karena bahagia, terkadang saking meluapnya perasaan itu, air mata tidak terasa ikut mengalir. Namun, ada kalanya juga air mata keluar tanpa melibatkan perasaan, yaitu karena ada rangsangan dari luar seperti saat kita mengupas kulit bawang atau terkena debu dan asap. Kelenjer air mata akan spontan mengeluarkan air mata yang berguna untuk menstabilkan dan membersihkan mata.

Menangis bisa dilakukan oleh siapa saja, tidak mengenal usia, jenis kelamin, atau status sosial. Setiap orang bisa saja menangis dan memiliki alasan atau penyebabnya masing-masing. Berikut kita akan membahas secara lebih mendalam mengenai tangisan yang dilakukan oleh bayi, pria, dan juga wanita. Ternyata, banyak fakta unik di balik setiap tangisan.

A. Tangis Bayi



Sumber Gambar: <http://techno.okezone.com/r>

Tidak ada suara tangisan yang paling indah selain suara tangisan seorang bayi yang baru saja dilahirkan oleh ibunya. Bagi sang ibu, suara bayi tersebut mampu menghapus rasa sakit yang teramat sangat saat menjalani proses persalinan. Sebenarnya, kenapa bayi menangis saat baru dilahirkan? Bahkan, orang zaman dulu sampai ada yang membuat filosofi bahwa tangisan bayi itu menandakan perjuangan hidup yang akan dilakoninya nanti tidaklah mudah. Namun, secara ilmiah dapat dijelaskan alasan kenapa bayi menangis sewaktu dilahirkan.

- a. Bayi yang menangis saat baru dilahirkan dapat menjadi indikator bahwa ia telah lahir dengan selamat.
- b. Saat bayi lahir, itu berarti untuk pertama kalinya ia bernapas di luar kandungan setelah sekian lama berada di dalam kandungan dengan lingkungan berair. Jadi, saat ia terlahir dan menangis, membantu

membuka sirkulasi untuk mengirim oksigen ke paru-parunya. Ketika ada bayi yang lahir tidak menangis, dokter atau bidan akan memberikan tepukan pelan di belakang tubuh bayi untuk mendorong agar bayi melakukan pernapasan udara.

- c. Ibu yang mendengar bayinya menangis untuk pertama kali saat bayinya dilahirkan, menunjukkan lonjakan yang begitu besar pada aktivitas otaknya. Tangisan bayinya mampu mengatur dan memberikan rangsangan ke amigdala, yaitu bagian yang berperan dalam mengatur emosi ibu.
- d. Saat bayi menangis, ia juga akan melakukan gerakan-gerakan tangan, kaki, dan hampir di seluruh anggota tubuhnya. Dengan demikian, tidak hanya untuk membantu dalam pernapasan untuk pertama kali dengan menggunakan paru-parunya saja, tetapi bayi menangis dapat membantu aktivitas anggota tubuhnya untuk bergerak.
- e. Tangisan bayi merupakan bahasa pertama sebagai cara ia berkomunikasi dengan orang di sekitarnya.

Jadi memang sudah sewajarnya apabila bayi lahir kemudian ia menangis. Kalau tidak menangis maka bisa jadi ada sesuatu yang tidak beres dengan kondisi kesehatan bayi tersebut.

“Semakin keras suara tangis bayi saat dia baru dilahirkan, bisa dibilang semakin sehat bayi tersebut.”

(berdasarkan parameter penilaian APGAR score)

Sama halnya dengan manusia dewasa, bayi juga mempunyai kebutuhan dan keinginan. Tetapi, bayi hanya bisa berkomunikasi dengan cara menangis untuk menunjukkan kebutuhan dan keinginannya itu. Tidak jarang, orang tua merasa kesulitan dan bingung saat bayi mereka menangis, lamban dalam merespons tangisan bayi, dan bisa salah menanggapi. Padahal, sebenarnya tangisan bayi dapat kita terjemahkan karena jenis tangisan bayi berbeda-beda sesuai dengan kebutuhan dan keinginannya.

“Di tahun-tahun pertama dalam hidupnya, bayi akan menangis sekitar 3 jam sehari ketika mereka butuh diberi makan, ganti popok, dan butuh hiburan.”

(TheBabyWebsite)

Seorang ibu bernama Priscilla Dunstan berhasil menerjemahkan arti dari tangisan bayi. Pemain biola ini memiliki kemampuan yang lebih pada pendengarannya. Saat ia berusia 5 tahun, Priscilla bisa

memainkan komposisi mozart hanya dengan sekali mendengarkannya. Ia memiliki memori eidetic–memori fotografik terhadap suara. Ketika ia mendengar anaknya Thomas menangis, ia mampu melihat perbedaan dari setiap tangisannya, lalu membuat sebuah pola. Pada tahun 2006, wanita yang berasal dari Australia ini memperkenalkan sebuah sistem yang diberi nama *Dunstan Language Baby System*. Sistem tersebut kemudian diuji terhadap lebih dari 1000 orang bayi. Sistem ini berhasil menerjemahkan 5 macam tangisan bayi yang bersifat universal, tidak memandang suku bangsa, ras, ataupun status sosial orang tua si bayi. Kelima bahasa bayi lewat tangisan (*Dunstan Language baby*) tersebut adalah sebagai berikut.

1. Neh

Apabila bayi menangis dan di awal tangisannya terdengar bunyi "neh", itu berarti bayi sedang dalam kondisi merasa lapar atau haus. Suara ini terjadi ketika refleks hisap bayi tercetus dan lidah akan terdorong ke atas ke langit-langit mulut.

2. Heh

Apabila terdengar bunyi "heh" saat bayi menangis, itu berarti bahwa ia berada di dalam situasi yang membuat tubuhnya tidak nyaman. Seperti, buang air, kepanasan, atau gatal.

3. Owh

Saat bayi menangis, terdengar bunyi "owh", lalu bibirnya membulat itu berarti bahwa ia sedang mengantuk dan membutuhkan posisi yang nyaman untuk tidur, seperti meminta untuk digendong.

4. Eh

Apabila terdengar bunyi "eh" saat bayi menangis, itu berarti bahwa ia merasa tidak enak seperti ada gelembung gas di dadanya yang hendak dikeluarkan. Maka, tubuh bayi harus ditegakkan atau membuat posisi yang nyaman sambil menepuk pelan punggungnya agar ia bisa bersendawa.

5. Eairh

Saat bayi menangis terdengar bunyi huruf "r" ditengahnya bisa berarti bahwa perutnya sedang tidak nyaman, seperti kembung atau kolik. Terkadang, suara yang timbul menunjukkan adanya gerakan usus yang sedang bekerja karena ingin buang air besar atau buang angin.

"Lewat menangislah bayi berkomunikasi kepada kita, menunjukkan ekspresi dari kebutuhan dan keinginannya. Itu adalah caranya berkata, 'Aku butuh bantuan'."

Sungguh luar biasa, dengan menggunakan *Dunstan Language Baby System* ini, ibu bisa mengerti dan cepat

tanggap terhadap apa yang dibutuhkan sang bayi. Karena apabila tangisnya dapat segera ditangani, bayi akan cepat merasa kembali nyaman. Selain cara di atas, untuk dapat mengerti bahasa tangisan bayi, kita juga dapat melihat dari cara menangis dan gerak-gerik bayi, seperti berikut.

1. Tangisan Lapar

Tangisan yang paling sering dikeluarkan oleh bayi adalah tangis karena lapar. Apabila jadwal menyusui atau makannya sudah teratur, ibu dapat lebih mudah lagi untuk mendeteksinya. Tangisan ini terdengar berulang-ulang, dengan jeda sebentar saat bayi mengambil napas lalu nangis kembali.

2. Tangisan buang air

Apabila bayi menangis yang semakin lama semakin kencang dan disertai dengan gerakan tubuh menggeliat, bisa jadi bayi sedang dalam kondisi merasa tidak nyaman, seperti buang air dan minta diganti popoknya.

3. Tangisan sakit

Saat bayi menangis begitu keras dan bernada tinggi melengking, agak terengah-engah saat menarik napas, bisa jadi ia sedang merasa kesakitan. Periksa anggota tubuhnya. Apabila ia menjerit ketika kita menyentuh sesuatu, bisa jadi bagian itulah yang sakit.

4. Tangisan mengantuk/kelelahan

Saat bayi merasa gelisah, lalu menangis dan sangat begitu rewel meskipun telah diberikan mainan, bisa jadi ia kelelahan dan mengantuk. Terlebih apabila matanya sudah sayu dan memerah, gerakan tubuhnya melambat dan sering menguap. Ibu dapat menggendongnya atau membaringkannya sambil mengelus punggungnya atau menepuk-nepuk pelan pantatnya.

5. Tangisan overstimulasi

Saat bayi menangis sambil menggeliat, memalingkan kepalanya saat berada di keramaian atau mendengar suara yang berisik, bisa jadi ia sedang merasa tidak nyaman dengan situasi dan kondisi di lingkungan tersebut.

6. Tangisan takut

Ketika bayi digendong oleh orang yang baru dikenalnya lalu ia menangis, bisa berarti ia takut dan memberitahunya lewat tangisan.

7. Tangisan kesepian

Selain memiliki kebutuhan fisik yang harus terpenuhi, bayi juga memiliki kebutuhan emosional. Bayi ingin diperhatikan, mendapatkan limpahan kasih sayang dari orang tua maupun orang di sekitarnya. Bayi juga dapat merasakan apabila ia

diabaikan. Apabila bayi merasa demikian, ia akan menangis dengan menggunakan suara yang lirih. Tetapi, apabila orang di sekitarnya tidak merespona, tangisannya akan menjadi semakin keras.

8. Tangisan kesal

Dalam masa tumbuh kembangnya, bayi akan selalu bergerak dan bereksplorasi terhadap sekitarnya. Ia menggerakkan tangan dan kaki, menjangkau, belajar memegang benda, tengkurap, merangkak, duduk, dan berjalan. Saat ia merasa kesulitan atau tidak bisa melakukan apa yang dia inginkan, bayi akan menangis untuk mengungkapkan kekesalannya. Terkadang, ia menangis juga untuk menunjukkan bahwa ia butuh bantuan dari orang tuanya.

9. Tangisan bosan

Bayi bisa saja menagis saat ia merasa bosan atau jenuh dengan posisi tubuhnya atau lingkungan di sekitarnya. Saat menangis, ia juga tidak menggubris mainan yang diberikan sebagai pengalih perhatiannya.

Jadi, jangan pernah abaikan tangisan bayi karena hal ini bisa berdampak buruk bagi fisik dan psikis bayi. Dr. Allan Schore, seorang peneliti dari UCLA mengatakan bahwa jika bayi menangis secara berlebihan bisa dikaitkan dengan adanya hormon stres (kortisol) di dalam tubuh bayi. Dalam jangka panjang dapat merusak saraf di otak, lalu dapat mengakibatkan terjadinya

gangguan pada perkembangan mental dan psikologis bayi tersebut. Jika Allan melakukan penelitian dengan melihat dari sudut hormonal maka hasil dari penelitian Harvard University memandang dari sisi psikologis. Bayi yang dibiarkan menangis atau tangisannya tidak direspons secara cepat, secara psikologis ia akan merasa diabaikan atau tidak diperhatikan. Lambat laun dapat memengaruhi perkembangan mentalnya.

“Bayi yang dibiarkan menangis dalam jangka waktu lama, memiliki risiko terhadap otak bayi. Dalam perkembangannya, dapat mengurangi kapasitasnya dalam belajar.”

(Penelope Leach, Pakar Kesehatan Anak)

Kenapa Bayi yang Baru Lahir Menangis Tanpa Mengeluarkan Air Mata?

Ternyata, hal itu terjadi karena kelenjer air mata bayi baru memproduksi air mata dalam volume yang kecil dan hanya berfungsi untuk melumasi dan melindungi mata saja. Perkembangan kelenjer air mata baru terjadi saat bayi berusia 1-3 bulan, maka produksi air mata akan meningkat. Namun, apabila terjadi kondisi di mana air mata bayi keluar sekalipun ia tidak sedang menangis, ada kemungkinan terjadi permasalahan di saluran air matanya (tersumbat). Normalnya, gangguan ini bisa menghilang dengan sendirinya, tetapi apabila kornea mata bayi tampak memerah atau bengkak bisa jadi

sebagai indikasi adanya infeksi. Segera hubungi dokter Anda. (Jennifer Shu, penulis buku *American Academy of Pediatric's Heading Home With Your Newborn*).

"Saat mendengar suara bayi yang sedang menangis, hampir tidak mungkin bisa diabaikan oleh orang dewasa. Dibandingkan dengan suara berisik dari obrolan, kendaraan bermotor, suara alarm, atau suara alam seperti kicauan burung.

Hal ini terjadi karena secara biologis, orang dewasa memang diprogram untuk merespons, sekalipun ia sedang di kelilingi oleh gangguan suara-suara lain, tetapi pendengarannya secara otomatis menyelaraskan dengan tangisan bayi. Memang ada beberapa suara yang cukup memancing reaksi yang mendalam, salah satunya tangisan bayi."

(Prof. Morten Kringelbach, seorang ahli syaraf di Oxford University)

B. Tangis Pria

Menangis bisa dilakukan oleh siapa saja, tanpa mengenal usia, jenis kelamin, dan status sosial. Setiap orang bebas untuk mengungkapkan perasaannya lewat tangisan, sebuah ekspresi dari perasaan emosi yang manusiawi. Jadi, tidak heran kalau pria juga bisa menangis,

walaupun ada anggapan di masyarakat bahwa pria adalah makhluk yang kuat dan pantang untuk meneteskan air mata. Seolah menangis hanya boleh dilakukan oleh kaum wanita saja, sekalipun ada pria yang menangis maka ia akan dicap sebagai pria yang cengeng.

Padahal, sama saja seperti wanita, pria bisa saja menangis dengan alasan yang sama. Namun, yang mungkin membedakannya adalah pria kebanyakan lebih memilih untuk menyembunyikan tangisnya dan menangis saat tidak dilihat oleh orang lain. Tapi, semua itu bersifat personal karena bisa saja ada pria yang dapat mengeluarkan air mata dengan mudahnya di hadapan orang ramai. Seperti Olga Syahputra, siapa yang tidak mengenal komedian yang satu ini. Jika kita melihat salah satu acara *reality show* yang dibawakannya, hampir di setiap episode ia akan meneteskan air mata dan tidak segan-segan untuk menangis. Olga terlihat sebagai seorang pria yang mudah sekali merasa terharu, pembawaannya yang lembut, dan karakternya yang melankolis.

Bagaimana dengan pria lainnya, yang terkesan lebih *macho*, dengan pembawaannya yang *cool* apakah mereka juga bisa menangis? Semuanya tergantung dengan kepribadian mereka. Berikut ada beberapa tipe kepribadian pria, dilihat dari cara ia menangis dan menghadapi masalah.

1. Pria Menangis di Belakang

Keluarga adalah tempat pertama bagi didikan kepribadian seorang anak. Jika keluarga memiliki pola asuh yang menanamkan kepada seorang anak laki-laki untuk pantang menangis, maka bisa jadi kelak ia akan berusaha untuk tidak menangis. Tetapi, bagaimana pun seorang manusia pasti pernah menangis di sepanjang catatan kehidupannya. Namun, ia memilih untuk menyembunyikan tangisnya lalu meluapkannya di belakang atau tanpa diketahui orang lain. Sebab, ia tidak ingin orang mengetahui bahwa dia menangis. Pria seperti ini lebih sering menunjukkan emosi jenis lain, seperti marah, kesal, atau hasrat seksual. Walaupun perasaan intinya cenderung sensitif dan jauh di lubuk hatinya, ia sebenarnya hanya ingin menjaga *imej* di hadapan orang lain.

“Sikap menyembunyikan emosi bisa juga terjadi pada perasaan lain seperti bahagia dan cinta di hadapan pasangan.”

(William July, penulis buku *Understanding the Tin Man*)

2. Pria Ala Superpower

Pria yang ingin terlihat selalu melindungi dan menjaga,

ia sangat kesulitan untuk menunjukkan emosinya, baik secara fisik (menangis) maupun verbal. Pria maskulin ini ingin orang yang berada di sisinya merasa aman.

3. Pria Ekspresif

Pria ini dapat mengungkapkan perasaannya, baik suka maupun duka. Mau berbagi dengan orang lain. Ia juga tidak malu untuk menangis, sebagai luapan emosi jiwanya.

“Air mata yang mengalir karena ekspresi ini bukan berarti air mata sensitivitas. Dia hanya tidak pernah belajar cara mengekspresikan dirinya dengan cara lain. Jadi, dia memilih menangis, di mana tubuh melakukan pembersihan emosi.”

(George Weinberg PhD, penulis *Why Men Won't Commit*, psikolog)

4. Pria Melankolis

Pria yang memiliki kepribadian ini akan sangat mudah terharu dan menangis. Ia dapat menangis hanya karena hal kecil, seperti menonton film yang sedih, kejadian disekitarnya yang mampu menyentuh perasaannya, atau hanya hal biasa lainnya. Pria ini cenderung lebih memiliki perasaan yang peka, seperti Olga Syahputra.

Nah, termasuk tipe kepribadian yang manakah Anda? Salah satunya atau bahkan perpaduan dari beberapa tipe. Apa pun tipe kepribadian Anda, menangis tetaplah sesuatu hal yang wajar. Sesuatu yang bisa kita lakukan kapan pun kita mau. Semua hanya mengenai bagaimana reaksi kita atas suatu kejadian yang dapat membuat kita menangis, apakah kita akan menangis pada saat itu juga atau tidak.

Lalu, apa saja yang dapat membuat pria menangis? Pria dan wanita hampir memiliki kesamaan akan hal ini. Namun, karena wanita lebih identik dengan menangis dan memiliki perasaan yang mudah terharu, pria cenderung memiliki lebih sedikit alasan. Berikut adalah alasan atau penyebab kenapa pria bisa menangis.

1. Menangis karena kesedihan

- Saat orang yang dicintainya meninggal dunia
Pria juga merasakan kesedihan dan kehilangan saat orang yang dicintainya meninggal dunia, baik itu istri, orang tua, anak, keluarga, atau teman. Merupakan hal yang wajar apabila ia juga menangis dan kebanyakan sulit untuk menyembunyikan tangisnya.
- Saat orang yang dicintainya sakit
Saat orang yang dicintainya sedang sakit parah, pria juga bisa menangis. Ia bisa ikut merasakan empati, bahkan ia bisa menjadi sangat emosional

apabila ia merasa tidak bisa melakukan sesuatu untuk membantu mengurangi penderitaan yang dirasakan oleh orang yang dicintainya, baik karena orang yang dicintainya sedang sakit, kehilangan, tertimpa musibah, atau masalah lainnya.

- Saat orang yang dicintainya meninggalkannya
Pria juga bisa merasakan kehilangan saat orang yang dicintainya meninggalkannya, baik itu karena perceraian atau karena terpisahnya jarak. Perasaan tersebut bisa karena kecewa dan sakit hati yang mendalam, atau perasaan rindu yang bergejolak dan sulit untuk ditahan. Maka, pria bisa menangis untuk meluapkan emosinya tersebut.
- Saat orang yang dicintainya kecewa
Saat pria membuat orang terdekat atau orang yang dicintainya kecewa, ia bisa menangis, merasa tidak mampu membahagiakan dan melakukan yang terbaik. Terlebih jika mengecewakan orang tuanya. Tidak hanya itu, dibandingkan dengan membuat orang lain marah, perasaan bersalah akan lebih besar dirasakannya saat ia tahu orang yang dicintainya menderita atau kecewa karena dirinya.

2. Menangis karena bahagia

- Saat orang yang dicintainya bangga
Tidak hanya menangis karena kesedihan. Sama halnya dengan wanita, ia juga bisa menangis saat berhasil membuat orang yang dicintainya merasa bangga, terlebih itu orang tuanya. Ia akan merasa bahagia apabila melihat orang yang dicintainya menganggap bahwa ia adalah seseorang yang membanggakan.
- Saat lamarannya diterima
Pria juga bisa menangis saat lamarannya diterima oleh gadis yang dicintainya. Ia merasa terharu dan bangga atas perjuangannya, karena tidak ada kata lain yang ingin didengarnya selain ketersediaan orang yang dicintainya untuk menerima lamarannya. Jadi, perasaan sentimental ini tidak hanya dapat dirasakan oleh wanita saja.
- Saat menikah
Saat menikah bisa jadi merupakan saat yang biasa apabila kita melihat seorang pria menangis, sama halnya saat ia bersedih karena kematian orang yang dicintainya. Ada luapan kebahagiaan yang bisa keluar lewat air matanya, misalnya saat selesai mengucapkan janji pernikahan dan saat menyalami kedua orang tuanya.

- Saat kelahiran anak pertamanya
Menjadi seorang ayah untuk pertama kalinya, bisa membuat seorang pria menangis. Perpaduan akan perasaan bahagia, tidak percaya, juga bangga bahwa ia telah menjadi seorang ayah. Terlebih, apabila ia ikut mendampingi sang istri pada saat proses persalinan.

Selain hal yang di atas, mungkin banyak hal lain yang juga bisa membuat seorang pria menangis. Semua tergantung dari perasaan dan tipe kepribadiannya. Karena ada pria yang sensitif seperti halnya wanita, ia mudah sekali merasa terharu, terhanyut, dan berempati. Ada juga yang bisa menangis karena sebab yang kebanyakan dipandang sebagai hal sepele oleh orang lain, seperti kematian hewan peliharaannya atau kekalahan tim olahraga favoritnya.

Dr. James O. Bond seorang epidemiologis terkemuka, mengatakan bahwa pria modern dapat memperpanjang usia bila mau menangis sesekali, atau setidaknya mencari seorang kawan lelaki lain untuk mencurahkan perasaannya. Menurutnya, menangis mengandung efek protektif dan tonik-protetik dalam hal melindungi organisme dari dampak negatif terhadap *shock*, dan tonik dalam hal mengembalikan organisme ke kondisi stabil.

Saat kita mengalami trauma emosional tertentu, ketegangan menumpuk di dalam tubuh. Padahal, tubuh membutuhkan pelepasan ketegangan tersebut dan

menangis adalah salah satu caranya. Bila kita menolak untuk menangis, seluruh tubuh menerima pukulan berat penyumbatan emosi. Hal ini dapat merusak sistem keseimbangan pada kelenjar yang mengakibatkan perubahan kimia di dalam tubuh, sehingga dapat meningkatkan kegamangan saraf dan akhirnya membuat tubuh menjadi sakit.

"Trauma emosional yang tidak mendapatkan pelepasan dalam wujud air mata akan membuat organ tubuh lain menangis."

(Dr. Walter Alvarez, Klinik Mayo)

Dr. Bond juga menyinggung kasus mengenai lelaki Eskimo yang bebas menangis sesuka hati, bahkan tidak khawatir akan dituding tak wajar oleh komunitasnya. Mengenai hal ini, ia menekankan bahwa bukan berarti lelaki Eskimo menderita penyakit psikosomatis. Jadi, bukan hal yang memalukan apabila seorang pria menangis. Bukan berarti bahwa menangis adalah sesuatu yang dapat meruntuhkan sisi maskulinnya, sehingga ia dianggap lemah. Pria yang tidak menangis, terutama apabila mengalami sebuah tragedi seperti kematian atau kehilangan lainnya, akan lebih menderita secara fisik karena tidak dapat meluapkan emosinya lewat tangisan.

“Pria menangis bukan karena ia LEMAH, tetapi karena ia sudah terlalu lama KUAT.”

C. Tangis Wanita



Sumber: <http://bola.vivanews.com/>

Saat menangis, sudah tentu kita akan mengeluarkan air mata. Seperti yang pernah dijelaskan pada bab sebelumnya, air mata pada manusia terbagi menjadi 3 jenis. Pertama, air mata basal yang keluar secara alami sebagai pelembab mata. Kedua, air mata rafeleks yang keluar karena adanya rangsangan dari luar, seperti saat mata kita terkena debu atau saat kita mengupas kulit bawang. Terakhir adalah air mata emosi, air mata yang keluar karena luapan emosi baik saat sedang dilanda perasaan sedih maupun bahagia. Selanjutnya kita akan membahas jenis air mata yang terakhir, yaitu air mata emosi yang sering kali identik dengan air mata seorang wanita.

Dilihat dari kenyataan yang terjadi, wanita memang lebih mudah dan sering menangis daripada pria. Kenapa hal itu bisa terjadi? Itu semua karena wanita istimewa. Menangis bukan berarti bahwa wanita adalah makhluk yang lemah. Justru sebaliknya, wanita adalah makhluk yang kuat. Ia diciptakan oleh Tuhan dengan berbagai keistimewaan. Ia diberikan kekuatan pada bahunya untuk memikul dunia dalam pengabdian di rumah tangganya, tempat yang kuat untuk suami dan anaknya bersandar. Diberikan dada yang lapang untuk bisa memaafkan kesalahan suami dan anak-anaknya. Diberikan kemampuan sebagai motivator ulung sebagai pemompa semangat demi kesuksesan suami dan anak-anaknya. Terakhir, ia diberikan air mata yang kapan pun bisa dikeluarkannya dan mampu meringankan perasaannya. Sehingga, ia bisa menangis untuk melepaskan beban pikirannya, mengumpulkan kekuatannya, serta melepas energi negatif dan racun dari dalam tubuhnya.

“Menangis adalah pelepasan emosi yang paling tepat saat kita tidak bisa mengungkapkannya lewat kata-kata.”

(Dr. Simon Moore, Psikolog London Metropolitan University)

Wanita memiliki perasaan yang sensitif. Ia cenderung lebih emosional dibandingkan pria. Wanita bisa

menangis karena sebuah masalah yang sering dianggap kecil, tersedu-sedu saat merasa beban perasaannya begitu besar. Berikut adalah beberapa fakta unik mengenai tangisan seorang wanita.

1. Alasan kenapa wanita menangis

Berdasarkan sebuah poling yang dilakukan oleh TheBabyWebsite, ada beberapa alasan yang dapat menjadi penyebab wanita menangis, diurutkan dari segi usia adalah sebagai berikut.

- **Usia 0-1 tahun:** Menangis karena merasa lapar, lelah, tidak nyaman, sakit, atau suatu bentuk komunikasi lain dengan ibunya.
- **Usia 1-3 tahun:** Menangis karena lelah, terjatuh, menginginkan sesuatu, atau saat dimarahi oleh orang tuanya.
- **Usia 4-12 tahun:** Menangis karena bertengkar dengan teman, dikatai nakal, sakit, atau lelah.
- **Usia 13-18 tahun:** Menangis karena masalah hormon, terjadi perdebatan dengan teman, merasa dicampakkan, dilecehkan, atau merasa kurang ideal terhadap dirinya sendiri.
- **Usia 19-25 Tahun:** Menangis karena menonton film sedih, dicampakkan, kehilangan orang tersayang, memiliki anak, atau saat hubungannya “digantung”.

- Usia 26 Tahun ke atas: Menangis karena perceraian, kehilangan orang yang dicintai, menonton film sedih, pencapaian, atau mendengar kabar buruk.

Terlepas dari hasil penelitian di atas, memang banyak hal yang bisa membuat seorang wanita menangis. Wanita sebagai makhluk yang sensitif dan perasa, sangat mudah tersentuh. Perasaannya yang halus akan begitu cepat merespons apa yang terjadi. Saat ia benar-benar merasakan kesedihan, kekecewaan, atau kehilangan yang mendalam, ia akan meluapkan emosinya tersebut dengan menangis, juga tidak enggan untuk berbagi dengan orang lain. Menangis dan berbagi dengan orang yang dipercayainya, dapat menjadi obat mujarab dalam mengurangi beban perasaan yang sedang ia rasa.

“Tangis wanita bukan karena ia adalah makhluk yang lemah, tapi karena ia ingin mempertahankan kekuatannya.”

2. Dahsyatnya tangis wanita

Ada sebuah penelitian yang dilakukan tentang tangis wanita mengenai berbagai fakta unik yang ada, seperti yang dikutip dari Fit Sugar dan The Baby Website berikut ini.

- Sebanyak 85% wanita dan 73% pria mengakui bahwa rasa marah dan kesedihan akan berkurang setelah menangis.
- Jika wanita dianggap lebih mudah menangis, mungkin

saja benar. Rata-rata, wanita menangis sebanyak 47 kali dalam setahun, sedangkan pria menangis hanya 7 kali dalam setahun.

- Tidak hanya waktu ketika kebanyakan orang menangis, tetapi durasinya juga. Sebagian besar orang menghabiskan rata-rata 6 menit setiap kali mereka menangis.
- Antara usia kelahiran hingga usia 78 tahun, wanita menangis kira-kira sebanyak 12.000 jam. Hal ini didasari oleh poling terhadap 3.000 wanita.
- Jika dari usia 0-78 tahun wanita menangis 12.000 jam, artinya kira-kira sebanyak 1 tahun 4 bulan dalam hidupnya hanya diisi dengan menangis.
- Ketika memasuki usia remaja, perempuan menangis kira-kira 2 jam dalam seminggu. Begitu juga halnya wanita usia 20-an, yang menangis sebanyak 2 jam dalam seminggunya. Kebanyakan karena masalah pasangan, melihat film sedih, atau kehilangan orang atau barang yang disayangnya.

“Fakta medis diketahui bahwa saluran air mata pada pria memiliki ukuran yang lebih kecil dibandingkan yang ada pada wanita.”

(Fit Sugar)

D. Tangis Wanita di Mata Pria



Sumber: <http://atjehpost.com/>

Dalam menjalani sebuah hubungan, tentunya tidak akan dapat selalu berjalan dengan mulus, ada suka dan dukanya. Manusia memiliki sifat dan karakternya masing-masing, tetapi bukan berarti perbedaan menjadi halangan. Perbedaan yang ada sejatinya dapat membuat kita saling mengerti, memahami, dan dapat memaklumi. Pria dan wanita jelas berbeda, tidak hanya fisik, cara pandang dan prinsip dalam menjalani hidup bisa jadi memiliki perbedaan yang menonjol. Pria sebagai sosok yang maskulin, sedangkan wanita identik sebagai sosok yang lemah lembut.

Saat hubungan sedang berada di masa sulit, adakalanya aktivitas menangis menjadi lebih sering. Saat permasalahan datang, bisa jadi wanita akan lebih mudah sensitif dan berderai air mata. Terkadang, banyak pria yang tidak begitu mengerti kenapa wanita terlalu sering

atau mudah sekali menangis. Ia bisa terlihat sangat terluka dan menderita. Padahal, tidak semua tangisan itu sebagai luapan emosi yang negatif. Banyak wanita yang saat menangis juga menjadi saat di mana ia berdialog dengan dirinya sendiri, berusaha untuk bangkit dan meyakini bahwa ia baik-baik saja.

“Air mata wanita adalah senjata yang membuahkan kemenangan.”

Anonim

Kebanyakan pria menjadi bingung harus melakukan apa di saat pasangannya sedang menangis. Di satu sisi, ada perasaan tidak tega. Di sisi lain, terkadang pria berpikir bahwa itu adalah senjata wanita untuk memenangkan perdebatan dengan dirinya. Berikut ada beberapa alasan mengapa pria tidak nyaman saat pasangannya menangis.

1. Menjadi merasa bersalah

Apabila terjadi perdebatan dan mengakibatkan wanita menangis, seorang pria bisa menjadi merasa bersalah. Ia bisa menyesal karena sudah terlalu keras atau merasa tidak bisa membuat pasangannya bahagia.

2. Menjadi serba salah

Pria seringkali menjadi merasa serba salah. Apakah ia harus menghampiri dan berusaha untuk menenangkan atau membiarkan dan memberikan waktu untuk

pasangannya meluapkan emosi, lalu kembali bicara saat pasangannya sudah tenang. Karena, ada wanita yang ingin dihampiri atau dirayu saat dia menangis. Tetapi, ada juga yang ingin ditinggalkan sendiri dan akan menjadi semakin marah saat diajak bicara.

3. Menjadi emosi

Ada pria yang sangat tidak menyukai air mata. Ia merasa sangat tidak nyaman saat melihat wanita menangis. Tangisan wanita bisa membuat emosinya semakin naik. Ia menganggap bahwa wanita itu terlalu cengeng dan lemah.

4. Menjadi malu

Saat wanita menangis, terkadang ia tidak melihat di mana ia sedang berada. Tak peduli ketika berada di tempat umum, terlebih saat tidak mampu menahan emosinya. Maka, pria akan menjadi sangat malu. Selain tidak ingin permasalahan di antara mereka dilihat orang banyak, pria tidak suka karena ia seperti terlihat sangat “jahat”.

“Hasil penelitian yang dilakukan oleh tim ahli dari Universitas Tel Aviv menunjukkan bahwa saat wanita menangis, aroma air matanya yang emosional tersebut memiliki efek yang menyedihkan pada bagian otak pria di mana dapat memengaruhi gairah seksualnya.”

(Genius Beauty)

Nah, bagi para wanita yang suka sekali menangis sebagai “tameng” terhadap kemarahan pasangan atau saat pasangan minta penjelasan, bisa jadi pasangan akan jenuh dan berusaha untuk menghindar.

E. Joke: Reaksi Pria Saat Melihat Wanita Menangis

Pria jaim (jaga imej) : “Ayo dong, kamu jangan bikin aku malu, masa gitu aja nangis sih!”

Pria tidak sabar : “Ya ampuuuuun... hari gini masih nangis, udah deh!!?”

Pria sensitif : “Hiks... hiks... ah jadi terharu dan ikutan nangis....”

Pria tukang hipnotis : “Perhatikan mata saya, saat dihitungan ketiga pejamkan mata. 1... 2... 3... Saat terbangun Anda akan berhenti menangis dan melupakan semuanya!

- Pria mau tahu : “Waduh ada apa? Kapan? Gimana? Siapa? Terus akhirnya? Oh udah deh biarin aja, ambil sisi baiknya!”
- Pria pasrah : “Terserah deh!!!”
- Pria cuek : “Biar aja, paling kalo capek berhenti sendiri!”
- Pria naif : “Mau permen atau coklat, sayang?”
- Pria analis : “Ada apa sayang? Kamu menangis? Kenapa kamu menangis? Apakah tangis bahagia atau tangis kesedihan? Jika bahagia, apa yang menyebabkan kamu bahagia? Jika sedih, apa yang menyebabkan kamu sedih? Sejak kapan kamu menangis? Kalo kita proyeksikan ke depan, apakah kamu akan terus menangis?”
- Pria idaman : “Menangislah, bila itu bisa melegakanmu”
- Pria kaya : “Sayang mau apa? *Handphone* atau mobil?”
- Pria romantis : “Mau aku bacain puisi? Atau aku nyanyiin? Atau mau bunga?”
- Pria kesal : “Udah deh, kita putus aja! Kamu

cengeng banget sih!”

Pria narsis : “Kita foto dulu ya sayang, sebagai bukti bahwa aku pernah berada di sisi kamu saat kamu menangis.”

Pria pemberi : “Sayang, aku cuma punya uang segini, semoga kamu nggak nangis lagi.”

Pria kere : “Maaf ya sayang, aku nggak punya uang untuk belikan kamu sapu tangan.”

Pria santri : “Astagfirullah... kamu harus lebih bersabar.”

Pria tulalit : “Tadi kamu bilang kamu nangis kenapa? Gimana tadi ceritanya?”

Pria matre : “Kalau nangis terus kapan kita jalan-jalannya!”

Pria pemaarah : “Masih nangis juga! Aku bisa bikin kamu lebih menderita daripada sekarang, berhenti ngak nangisnya!!!”

Pria update : “Menangislah sayang, aku pernah baca kalau menangis itu bagus buat kesehatan tubuh juga mata.”

Pria gemulai : “Duuuuuh... jadi gregetan deh

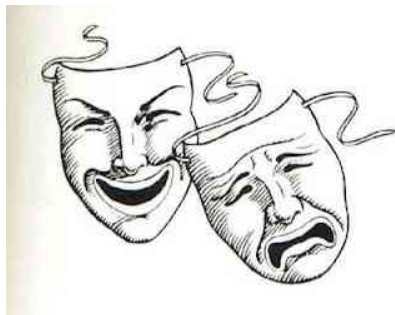
eyke ciiin... kok begin dang yah dia, akika udah bilang sama yu, jangan percaya deh sama tu lekong....”

Pria puitis : Air matamu bagai hujan rintik-rintik yang membasahi hatiku.... “

Pria peneliti : “Nanti air matanya ditampung pakai ember yah sayang, aku pengen tahu berapa volume air mata yang dikeluarkan saat satu kali kamu menangis.”

Pria bodoh : “Lho, mata kamu kok ada airnya sih??”

F. Menangis VS Tertawa



Sumber: <http://www.satumedia.info/>

Manusia dikarunia berbagai macam perasaan. Ia bisa merasa sedih, kecewa, terluka, atau bahagia. Seandainya bisa memilih, mungkin kita lebih memilih untuk menjalani hidup yang penuh dengan kebahagiaan saja, tanpa duka dan air mata. Tetapi, semua itu tidak mungkin. Sudah menjadi sebuah ketetapan bahwa dunia ini penuh dengan suka dan duka. Setiap perasaan yang dirasa adalah sebuah manifestasi dari hidup yang tidak stagnan. Seandainya dunia ini hanya ada kebahagiaan dan seluruh manusia diliputi dengan tawa ceria, maka keseimbangan akan terganggu. Emosi menjadi tidak akan pernah stabil karena emosi dikatakan stabil apabila ada dua keadaan yang berbeda yang terwujud dalam diri yang satu.

Ada saat-saat tertentu kita bisa tertawa riang, namun kemudian kita juga bisa menangis bersedih. Sama halnya dengan perputaran hidup, terkadang kita berada di atas dan terkadang kita berada di bawah. Bayangkan bila hidup ini berjalan seperti itu-itu saja, tanpa ada emosi jiwa yang bisa membuat kita menangis. Kita tidak akan pernah mengenal arti dari bersabar dan ikhlas. Kita tidak akan pernah mengenal arti bahagia karena bahagia ada jika kita telah merasakan pahitnya kesedihan.

“Jika semua yang kita kehendaki terus kita
MILIKI, darimana kita belajar IKHLAS?”

“Jika semua yang kita impikan segera
TERWUJUD, darimana kita belajar SABAR?”

“Jika setiap doa kita terus DIKABULKAN,
bagaimana kita dapat belajar IHKTAR?”

“Jika hidup kita selalu BAHAGIA, bagaimana kita
dapat mengenal Tuhan lebih DEKAT, YAKIN, dan
PERCAYA bahwa segala ketentuan-Nya adalah
yang TERBAIK?”

Tahukah Anda, bahwa ternyata kita sudah mulai menangis dan tertawa saat masih berada di dalam kandungan. Selama ini, kalangan medis banyak berpendapat bahwa janin tidak memiliki ekspresi apa pun sampai enam minggu kelahirannya. Selanjutnya, ia baru bisa belajar tersenyum dengan cara meniru ibunya. Tetapi, semua dimentahkan oleh sebuah gambar 4D atau teknologi ultrasonografi 4 dimensi (USG 4D) yang dapat mengamati lebih jelas wajah dan ekspresi janin yang berada di dalam kandungan. Ternyata, terlihat bahwa janin bisa menangis dan tertawa. Mengejutkan bukan? Bagaimana mungkin janin bisa melakukan semua itu, siapa yang mengajarnya, bukankah ia belum pernah melihat wajah ibunya.

Seorang profesor bernama Stuart Campbell mengatakan, “Apakah yang ada di balik senyuman itu?”

Tentu saja, saya tidak bisa menjawabnya. Tetapi, memang sebuah fakta bahwa muncul sudut dan tonjolan di pipi. Aku pikir pasti ada indikasi kepuasan dalam sebuah lingkungan yang bebas stres.” Sungguh sesuatu yang sangat luar biasa, janin bisa mengekspresikan sisi emosionalnya. Ekspresi wajah yang dilakukan oleh janin terjadi ketika kehamilan berusia 24-36 minggu.

Hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, pada saat usia janin 24 minggu ia telah mampu menggerakkan satu otot wajah, misalnya meregangkan bibir atau membuka mulut. Selanjutnya, pada saat usia janin 35 minggu, janin mampu menggabungkan sejumlah gerakan otot pada wajah, misalnya melakukan peregang bibir, menurunkan alis mata, dan memperdalam alur garis senyum. Sehingga, gerakannya berubah menjadi sebuah ekspresi yang lebih mudah dikenali dan semakin terlihat kompleks.

Menurut seorang psikiater senior yang bernama Dr.W.M. Roan, tertawa dan menangis adalah cerminan emosi manusia yang merupakan bagian dari spektrum emosi yang meliputi kesedihan, kegembiraan, kekagetan, ketakutan, cinta kasih, kebencian, dan kemarahan. Ekspresi diri ini tidak hanya berwujud gerakan, tetapi juga dapat berupa reaksi emosional yang bermacam-macam itu.

Bagaimana dengan hewan? Apakah mereka juga bisa menangis dan tertawa? Jika kita memerhatikan, hewan memiliki ekspresi tersendiri dalam mengungkapkan perasaannya. Lihat saja kucing atau anjing. Saat suasana hatinya sedang senang, ia akan menggerak-gerakkan ekornya ke atas, bermain lincah. Kemudian di saat sesuatu terjadi padanya, misalnya sakit, ia akan diam seperti bersedih. Ekspresi tadi, apakah dapat menunjukkan bahwa hewan tersebut bisa tertawa atau menangis? Ternyata tidak, walaupun ekuivalen dengan menangis. Hewan tidak sama dengan manusia. Hanya manusia yang dapat menangis dan tertawa karena melibatkan luapan emosi-emosi jiwa. Sementara hewan hanya memiliki air mata yang berfungsi sebagai pelembap kornea mata.

Tertawa maupun menangis sama-sama suatu aktivitas fisik. Itu terjadi karena suatu akibat, bukan sebab. Tertawa dan menangis memiliki stimulus (rangsangan) atau *trigger* (pencetus) tertentu seperti sebuah peristiwa sosial berupa kesenangan, kesedihan, ketakutan, dan lain sebagainya, sehingga merangsang situasi batin seseorang. Namun, sesuatu yang bisa membuat seseorang tertawa atau menangis bisa saja berbeda antara satu dengan yang lainnya, tergantung dari kondisi batin dan karakteristik kepribadiannya. Namun, tertawa dan menangis sama-sama menyehatkan, apabila dilakukan dengan kadar yang sesuai. Orang yang tertawa secara terus-menerus

karena terjadi gangguan kejiwaan bukanlah tawa yang sehat. Terlebih apabila ia dapat tertawa dan menangis dalam waktu bersamaan tanpa adanya alasan yang jelas.

Sebelumnya, kita sudah membahas mengenai menangis dan bagaimana air mata memiliki keajaiban luar biasa bagi manusia. Lalu, bagaimana dengan tertawa? Berikut ada beberapa manfaat dari tertawa.

1. Menyembuhkan Penyakit

Seorang pakar biokimia dan direktur Dry Eyes and Tears Research Center di Mineapolis, AS, yang bernama dr. William Frey mengatakan bahwa tertawa dapat menyembuhkan suatu penyakit tertentu. Karena saat tertawa, bagian dalam tubuh kita ikut bergerak dan mengaktifkan sistem endokrin, sehingga mendorong penyembuhan. Jadi, tertawa merangsang otak untuk memproduksi hormon tertentu yang akan memicu pelepasan endorfin atau zat pembunuh rasa sakit yang diproduksi tubuh.

Demikian juga hasil penelitian dari dr. Lee Berk, seorang imunolog dari Loma Linda University di California, AS, mengatakan bahwa tertawa bisa mengurangi peredaran dua hormon yang bisa menghalangi proses penyembuhan, yaitu hormon epinefrin dan kortisol. Sementara riset lain yang dilakukan oleh dr. Rosemary Cogan dari Texas Tech University menemukan bukti bahwa tertawa dapat

mengurangi rasa nyeri atau sakit, serta meningkatkan kekebalan tubuh.

2. Membuat Awet Muda

Ternyata, ada cara yang murah meriah agar kita bisa awet muda, tanpa perlu perawatan mahal di salon. Ya, dengan tertawa. Saat kita tertawa lepas, ada 1500 syaraf dan otot yang menaik wajah melawan gravitasi bumi. Sebaliknya, saat kita marah atau cemberut, ada 3.700 syaraf dan otot yang menarik wajah searah dengan gravitasi bumi, sehingga mengakibatkan wajah menjadi berkerut dan terlihat cepat tua.

3. Menghilangkan Stres

Saat kita sedang dilanda stres atau *bad mood*, tertawa cukup ampuh untuk mengatasinya karena menurut hasil penelitian di Loma Linda University tertawa bisa menurunkan hormon stres dopac sebesar 38%, hormon kortisol sebesar 39%, dan hormon epinephrine sebesar 70%. Sementara hasil penelitian dari University Maryland, orang yang menonton film atau acara jenaka, mengalami peningkatan aliran darah ke jantungnya. Sehingga, oksigen menjadi lebih banyak dan dapat membantu pernapasan, tubuh juga terasa menjadi lebih rileks.

G. Menangis dalam Hati

Pernahkah Anda mendengar seseorang yang mengatakan bahwa dia menangis di dalam hati? Atau mungkin orang itu diri Anda sendiri. Sebenarnya, termasuk kategori apakah menangis di dalam hati ini? Ternyata, menangis di dalam hati itu adalah sebuah ungkapan, suatu keadaan yang paradoks terhadap “penampakan” kita yang sebenarnya. Saat kita menangis di dalam hati, tidak ada orang yang tahu bahwa sebenarnya kita sedang menangis. Kita bisa saja tampak bahagia, tersenyum, dan ramah walaupun sebenarnya “wajah” di hati kita tidak demikian. Kita bisa terlihat tidak memiliki permasalahan sekalipun hati kita menyimpan beban masalah yang berat. Sungguh, sesuatu yang sangat kontradiktif tentang diri kita.

Kita bisa saja menangis di dalam hati dalam jangka waktu yang lama. Berbeda dengan menangis dalam arti kata yang sebenarnya, yang bisa saja berhenti saat kita merasa sudah lebih baik atau bahkan capek. Menangis di dalam hati seperti tumpukan permasalahan yang akan selalu berulang kita rasakan karena tidak adanya penyelesaian yang bisa kita lakukan. Berbeda dengan menangis dalam arti kata sebenarnya yang hanya bersifat emosional dan situasional.

Ya, menangis di dalam hati adalah tangisan dari orang-orang miskin yang semakin terpuruk dengan kemiskinannya. Tangisan kehidupan yang sangat tragis, sehingga air mata sudah lama mengering dan hanya hati

yang bisa menangis. Tangisan saat mengais sesuap nasi atau saat ketidakberdayaan diri. Tangisan saat anak-anak yang bertelanjang kaki dan berkeliaran di jalanan yang telah mengubur dalam-dalam impiannya untuk dapat mengecap bangku pendidikan. Tangisan ibu-ibu yang tak mampu berbuat apa-apa saat anaknya kelaparan, bahkan terpaksa meminta-minta di jalanan. Tangisan rakyat yang telah lelah untuk meneriakkan keadilan hukum yang bisa dibeli dan selalu saja berpihak pada orang-orang tertentu.

Mereka menangis, kita juga menangis saat menyaksikannya. Seandainya tangisan itu bisa keluar, bisa kita bayangkan berapa banyak air mata yang akan tergenang, bahkan melebihi banjir bandang. Seandainya tangisan itu bisa terdengar lantang, telinga kita tidak akan sanggup untuk mendengarkannya karena suara itu akan ada di setiap sudut dalam kehidupan kita.

Lalu, apakah menangis di dalam hati itu juga sehat, sama halnya dengan menangis dalam arti sebenarnya? Ternyata, para ahli mengatakan bahwa menangis di dalam hati itu tidak menyehatkan. Itu sama saja dengan kita menyimpan berton-ton perasaan emosional yang tidak menemukan muaranya. Sekalipun menangis tidak serta merta menyelesaikan setiap persoalan atau masalah yang sedang kita hadapi, tetapi menangis adalah separuh dari obat yang dapat mengurangi rasa sakit. Jadi, tangisan yang bisa mengurangi kesedihan adalah tangisan dalam

arti sebenarnya, bukan tangisan dalam hati. Tangisan dalam hati justru akan memperberat kesedihan dan duka itu sendiri.

H. Air Matamu Air Mataku

Ada lagi sebuah kata-kata puitis yang mungkin pernah kita dengar, "air matamu adalah air mataku". Seolah duka yang kita rasakan adalah duka yang dapat ia rasakan juga. Lalu, apakah ini hanya sebuah omong kosong atau romantisme antara seseorang yang berlainan jenis saja? Ternyata tidak, secara psikologis, hal ini merujuk pada rasa empati seseorang, yaitu sebuah perasaan yang dapat membuat orang lain ikut merasakan perasaan tersebut.

Dalam kehidupan sehari-hari, terkadang kita bisa ikut menangis dan terharu saat seseorang menangis. Hal ini bisa dilihat dari sudut subjek dan objek. Bisa jadi antara subjek tersebut kita memiliki sebuah perasaan saling menyayangi, saling mencintai, dan fitrah perasaan cinta lainnya. Kita bisa merasakan kesedihannya sebagai kesedihan kita, kebahagiaannya sebagai kebahagiaan kita, dan tangisnya adalah tangisan kita juga.

Selain dari sebab-sebab psikis tersebut, "air matamu adalah air mataku" bisa dilihat juga dari sudut objek. Misalnya, saat seseorang menangis karena kematian orang yang dicintainya, kita juga bisa ikut menangis karena kita juga pernah kehilangan. Jadi, ini lebih

kepada sebuah perasaan yang sebelumnya juga pernah kita rasakan terhadap suatu kejadian. Bukankah kita juga mengenal sebuah istilah *deja vu* dalam dunia psikologi, yaitu suatu kondisi saat kita merasakan perasaan aneh yang mengatakan bahwa peristiwa yang baru saja kita rasakan tersebut seperti pernah kita alami jauh sebelumnya. Anehnya, kita sering tidak bisa mengingat kapan dan bagaimana persisnya secara rinci kejadian yang seolah pernah kita rasakan itu terjadi. peristiwa itu bisa terjadi saat kita berbicara dan bertemu dengan seseorang, saat menonton TV, mengunjungi tempat-tempat tertentu, dan saat bersedih. Kita merasakan sebuah sensasi misterius yang sangat tidak asing.

“Kebanyakan orang pernah mengalami deja vu, minimal sekali dalam seumur hidupnya.”

(James Lampinen, Profesor psikologi University Of Arkansas).

Menurut Dr. Vernon Neppe MD, PhD, Direktur Pacific Neuropsychiatric Institute (PNI), secara ilmu kejiwaan, *deja vu* adalah pengaruh subjektif mengenai anggapan adanya kesamaan pengalaman saat ini dengan masa lalu yang sulit untuk dijelaskan. Seorang peneliti dari University of Lyon yang bernama Josef Spatt mengatakan bahwa *deja vu* bisa terjadi karena aktifnya parahippocampal gyrus dan area yang terhubung

dalam keadaan normal sesuai dan berfungsinya korteks bagian depan beserta hippocampus. Pria asal Perancis ini mengatakan bahwa kondisi tersebut menghadirkan sebuah perasaan kuat tentang adanya kesamaan terhadap suatu peristiwa, tetapi tidak diikuti dengan ingatan yang disengaja.

Penelitian mengenai *deja vu* masih terus dilakukan. Semua berusaha untuk mengungkapkan peristiwa ini, baik secara ilmiah maupun emosional. Menariknya lagi, salah seorang agamawan berpendapat bahwa *deja vu* itu sebagai sebuah bukti adanya reinkarnasi dalam kehidupan manusia.

I. Menangis = Solusi?

Hidup adalah sebuah perjalanan panjang. Kematian akan menjadi tapal batas dari sebuah kehidupan. Selama kita hidup, kita akan menghadapi berbagai macam permasalahan. Suka dan duka akan datang silih berganti, tangis dan tawa menjadi teman setia yang akan mengiringi hari. Terkadang, kita sering bertanya-tanya, kenapa kita tidak bisa memilih untuk merasakan kebahagiaan dan tawa saja, tanpa ada tangis dan air mata. Lalu, kenapa hidup ini juga terkadang terasa tidak adil. Ya, berbagai macam pertanyaan manusiawi tentang hidup yang mungkin terlontar dari mulut kita. Tapi itulah hidup, itulah seni dalam menjalani hidup.

Mungkin kita juga pernah berpikir, sungguh sangat menyenangkan apabila semua permasalahan yang terjadi dapat selesai hanya dengan menangis. Terutama bagi kaum wanita yang sangat identik dengan air mata, mereka bisa menangis dengan sebab atau tanpa sebab sekalipun. Namun nyatanya tidak, menangis tidak serta merta membuat permasalahan yang kita hadapi selesai. Menangis hanya dapat menyehatkan dan membuat perasaan kita menjadi lebih ringan. Bahkan, kadangkala menangis bisa menimbulkan permasalahan baru bagi diri kita.

Menangis yang baik dan menyehatkan adalah menangis yang proporsional, yaitu tangisan yang asli, spontan, dan alamiah. Karena menangis secara berlebihan apalagi tangisan pura-pura akan menimbulkan dampak yang buruk bagi fisik dan psikis kita. Berikut beberapa dampak negatif dari menangis yang dilakukan secara berlebihan.

- Menangis dalam waktu yang lama dapat menyebabkan terjadinya sakit pada kepala karena ada tekanan di sekitar dahi atau pada bagian samping dan belakang kepala. Akibatnya, terjadi ketegangan di bahu, leher, dan kulit kepala. Jika Anda memiliki masalah sinus maka akan menimbulkan sakit kepala yang disertai dengan denyut nyeri di antara mata dan hidung. Tidak hanya itu, kita bisa merasakan kondisi yang tidak nyaman, seperti perih dan kering

pada bibir. Namun, semua keluhan tersebut dapat berkurang apabila kita banyak meminum air putih sehabis menangis karena bisa jadi itu adalah efek dari dehidrasi.

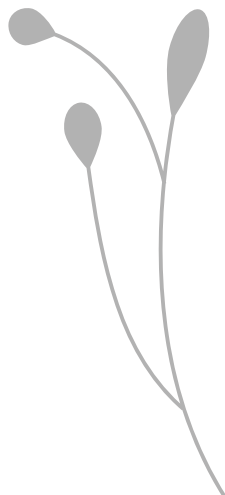
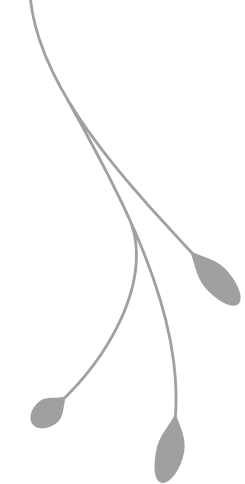
- Menangis terlalu lama dapat membuat mata menjadi bengkak atau sembab dan juga memerah. Hal ini dapat menjadi gangguan bagi penampilan kita. Tidak hanya itu, orang lain juga terlihat seperti ingin tahu akan apa yang terjadi pada diri kita, permasalahan apa yang sedang kita hadapi. Padahal, tentu saja tidak semua hal atau permasalahan bisa kita umbar kepada orang lain.
- Terlalu sering dan terlalu mudah menangis juga tidak baik. Memang setiap orang memiliki karakter yang berbeda-beda. Ada yang sangat sensitif dan mudah sekali tersinggung atau perasa. Namun di dalam pergaulan, terkadang tidak semua orang bisa mengerti dengan karakter kita. Jadi, kita yang harus pintar-pintar mengendalikan diri. Jangan sampai imej cengeng menempel di diri dan orang menjadi merasa sulit karena harus sangat berhati-hati saat bertindak atau berkata kepada kita, sehingga pergaulan menjadi kaku.
- Menangis berlebihan merupakan manifestasi dari kerapuhan diri dan ketergantungan terhadap orang lain. Kenapa demikian? Hal ini berkaitan dengan

kadar *positive thinking* kita yang rendah. Kita sering tidak terima atas apa yang terjadi pada diri kita. Pikiran dan perasaan kita dipengaruhi oleh orang lain dan juga keadaan. Kepercayaan diri kita juga ikut menurun, kita lebih memilih pendapat orang lain dibandingkan keyakinan bahwa kita adalah seseorang yang kuat.

- Menangis berlebihan pada wanita yang sedang hamil memiliki pengaruh psikis terhadap bayi yang dikandungnya. Itu bisa menjadi salah satu indikator bahwa si ibu dalam keadaan stres atau tertekan. Akibatnya, bayi juga ikut merasakan demikian. Padahal, seharusnya wanita yang hamil berada dalam kondisi yang sehat dan menyenangkan agar berimbas baik bagi kandungannya.
- Banyak tangisan yang bisa membuat seseorang tidak simpati melainkan menjadi antipati. Yaitu, manakala tangisan dijadikan sebagai “alat” untuk lari dari permintaan maaf yang harus diucapkan, penjelasan yang harus diberikan, dan pembenaran dari sebuah kesalahan.

Jadi, menangis boleh saja asal tidak berlebihan. Segala sesuatu yang berlebihan tidak akan baik bagi hidup kita, harus ada sebuah keseimbangan. Oleh karena itu, segera bangun dan bangkitlah untuk mencari sebuah solusi agar permasalahan yang sedang kita

hadapi dapat terselesaikan. Setidaknya, perasaan kita sudah jauh lebih baik. Kita dapat lebih tenang dan bisa berpikir jernih untuk mengambil sebuah keputusan yang tepat. *Life must go on!*



BAB V

AIR MATA TOKOH DUNIA

“ Jadilah kamu manusia yang pada kelahiranmu semua orang tertawa bahagia, tetapi hanya kamu sendiri yang menangis dan pada kematianmu semua orang menangis sedih, tetapi hanya kamu sendiri yang tersenyum.”

(Mahatma Gandhi)

Bagaimana, setelah membaca bab-bab sebelumnya? Apakah masih merasa enggan atau malu untuk menangis? Masihkah kita beranggapan bahwa menangis itu adalah sesuatu yang menunjukkan sisi kelemahan dan ketidakberdayaan? Masihkah kita meremehkan seseorang yang menangis dan menganggap bahwa itu hanyalah sesuatu yang sia-sia belaka? Jika kita masih menganggap demikian, lalu bagaimana dengan air mata yang jatuh dari seorang tokoh yang terkenal di dunia? Bahwa sebuah fakta kalau mereka juga menangis. Bukankah mereka juga manusia biasa, memiliki hati dan perasaan yang bisa saja dilanda gembira, senang, kecewa, marah, menyesal, dan lain sebagainya. Jadi, menangis adalah aktivitas fisik khas manusia yang bersifat alami dan sejalan dengan sisi kemanusiaannya secara fitrah.

Selain sebagai salah satu cara untuk pelepasan emosi, menangis juga merupakan sebuah mekanisme pertahanan agar kita bisa tetap kuat. Salah satu tujuan menangis adalah proses biokemikal, yaitu untuk pelepasan hormon stres atau racun di dalam tubuh. Selain itu, seorang peneliti yang bernama Lauren Bylsma, Ph.D, mengatakan bahwa menangis juga memiliki tujuan sosial. Terkadang, kita menangis untuk dapat menarik simpati atau dukungan dari orang lain. bahkan ada yang memang sengaja dimanipulatif agar keinginannya dapat dipenuhi. Misalnya, seseorang yang telah melakukan kesalahan dan meminta maaf atas kesalahannya tersebut, atau saat anak kita merengek untuk minta dibeli es krim atau permen.

Sebelumnya, kita juga sudah begitu banyak membahas mengenai apa saja yang bisa menyebabkan seseorang menangis. Tidak berbeda dengan para tokoh dunia, mereka bisa saja menangis saat sisi kemanusiannya tersentuh. Ada tangisan yang berdimensi spiritual dan ada juga tangisan yang memiliki sebab yang bahkan sangat sederhana. Lewat air mata tokoh dunia ini, kita bisa belajar mengenai banyak hal, termasuk pesan-pesan moral bahwa menangis adalah suatu muara yang dapat mengurangi kesedihan, namun tujuan akhirnya adalah sebuah perbaikan dan menjadi pemulih kekuatan.

Mereka Juga Menangis

A. Nabi Muhammad saw. dan Para Sahabat

Michael H. Hart, seorang ahli astronomi dan ahli sejarah terkenal di Amerika Serikat, dalam bukunya “The 100” menempatkan Nabi Muhammad saw., di peringkat nomor satu sebagai orang yang paling berpengaruh dalam panggung sejarah dunia sampai saat ini. Menurut Michael Hart, Nabi Muhammad saw., adalah orang yang paling berpengaruh di antara milyaran penduduk dunia karena ia adalah satu-satunya manusia yang berhasil secara luar biasa, baik dalam kegiatan keagamaan maupun pemerintahan.

Namun, Nabi Muhammad saw., juga pernah menangis, sama halnya dengan manusia lainnya. Nabi Muhammad saw., juga merasakan kesedihan yang mendalam saat putranya, Ibrahim dan putrinya Ummu Kaltsuum meninggal dunia serta saat salah seorang cucunya menggeliat karena *sakratul maut*. Namun, air matanya paling sering jatuh karena kecintaannya yang mendalam kepada Allah Swt. Ia menangis saat mendengar kalimat Allah Swt., saat sesudah melaksanakan ibadah salat, bahkan saat sedang memikirkan umatnya. Tangisan Nabi Muhammad saw., lebih kepada tangisan spiritual, bukan menyangkut hal duniawi saja. Demikian juga para sahabat setia Nabi Muhammad saw.

Nabi Muhammad saw., yang terkenal tegas namun lemah lembut tersebut tidak malu untuk menangis di hadapan orang lain. Beliau menunjukkan kepada umatnya bahwa menangis itu sesuatu yang fitrah. Bahkan, apabila seorang muslim tidak pernah menangis, bisa menjadi indikasi bahwa hatinya telah membatu. Islam sendiri mengajarkan umatnya untuk menangis karena taubat atas kesalahan diri yang telah diperbuat. Sebuah tangisan yang sangat disukai oleh Allah Swt.

B. Charles Laughton

Keluarnya air mata tidak selalu harus dipicu oleh duka cita, perasaan simpati, kesedihan, atau serangkaian pikiran. Terkadang, saat melihat keindahan tertentu saja sudah mampu membangkitkan ledakan emosi. Seperti yang dirasakan oleh almarhum Charles Laughton yang pernah berada di Chape Hill untuk menyampaikan program membaca di Universitas North Carolina. Siang itu, saat ia sedang berjalan menyusuri taman universitas, ia melihat sekumpulan bunga bakung dan narsisa. Ia merasa pemandangan itu begitu indah sampai-sampai ia menangis haru.

Hal itu bisa terjadi pada siapa pun. Kita bisa merasakan kekaguman yang mendalam terhadap pemandangan alam, sebuah maha karya ciptaan Tuhan yang sangat luar biasa. Karena pada hakikatnya, setiap manusia itu menyukai keindahan, tidak memandang

apakah dia seorang pria atau wanita. Hal itu bisa terjadi juga saat kita melihat sebuah karya seni berupa lukisan, patung, dan lain sebagainya. Semua menggambarkan sebuah realita kehidupan manusia yang memiliki sisi sensitivitas tersendiri dan tidak dimiliki oleh hewan dan tumbuhan.

C. Alexander Agung

Sejarah juga mencatat salah satu tokoh dunia yang menangis di depan publik, yaitu Alexander Agung. Ia menangis karena tak ada lagi dunia yang bisa dikuasainya. Alexander Agung adalah seorang penakluk asal Macedonia yang dilahirkan pada tanggal 20 Juni 356 SM di Pella, ibu kota Macedonia. Ia diakui sebagai salah seorang pemimpin militer paling jenius sepanjang zaman. Ia juga menjadi inspirasi bagi penakluk-penakluk lain seperti Hannibal, Pompey, dan Caesar dari Romawi, serta Napoleon. Alexander naik tahta menggantikan ayahnya pada usia 20 tahun. Dalam masa pemerintahannya yang singkat, Alexander mampu menjadikan Macedonia sebagai salah satu kekaisaran terbesar di dunia.

Alexander sang penakluk ini tiba-tiba terkena sakit parah dan mengalami demam selama 11 hari, sebelum akhirnya meninggal pada tanggal 20 Juni 323 SM, dalam usia sekitar 33 tahun. Sungguh sebuah perjalanan hidup yang singkat, namun tidak terhadap sesuatu yang telah

dilakukannya. Alexander Agung adalah seorang yang ambisius. Ia berusaha keras untuk mewujudkan semua keinginannya. Itulah tangisannya, tangis akan hausnya sebuah kekuasaan.

D. Abraham Lincoln

Abraham Linclon adalah Presiden Amerika yang ke-16. Ia terkenal gigih dan pantang menyerah walaupun berkali-kali gagal. Ya, kegagalannya dimulai pertama kali pada tahun 1831. Ia gagal dalam bisnis. Pada tahun 1832, ia kalah dalam pemilihan dewan legislatif dan pada tahun 1833 gagal lagi dalam bisnis. Pada tahun 1834, ia terpilih menjadi dewan legislatif. Pada tahun 1838, ia gagal menjadi juru bicara. Pada tahun 1843, ia gagal masuk kongres. Pada tahun 1855, ia tidak terpilih menjadi senat. Pada tahun 1856, ia kalah dalam pemilihan wakil presiden. Pada tahun 1858, ia gagal lagi menjadi senat. Namun pada tahun 1860, ia pun terpilih menjadi presiden.

Pria yang dilahirkan dari keluarga petani di pedalaman Kentucky pada 1809 ini, dianggap sebagai presiden yang sukses dalam sejarah Amerika. Ia berhasil menyelamatkan negara dari perang saudara, dengan kebijaksana rekonsiliasi murah hati, menerbitkan proklamasi emansipasi, dan penghapusan perbudakan. Ia bahkan sangat membanggakan kemampuannya menangis saat merasa lega dan bersimpati. Namun

sayang, ia mengalami kematian yang tragis. Pada tanggal 15 di bulan April tahun 1865, Abraham Lincoln meninggal dunia karena dibunuh. Tangisan Abraham Lincoln menunjukkan bahwa seorang presiden juga bisa menangis, bahkan tangisan tersebut menonjolkan sisi manusiawinya dan bisa menarik simpati rakyat.

E. Generalissimo Chiang Kai-Shek

Tokoh terkemuka lainnya yang juga menangis adalah Generalissimo Chiang Kai-Sek. Pria yang lahir 31 Oktober 1887 ini adalah seorang pemimpin politik dan militer dari abad ke-20 di Cina. Di Barat dan di Uni Soviet, Chiang Kai-Shek dikenal sebagai “Jenderal Merah”. Chiang salah satu anggota yang paling berpengaruh dari Partai Nasionalis, Kuomintang (KMT), dan merupakan sekutu dekat Sun Yat-sen. Walaupun keras, ia bisa menangis di pemakaman salah seorang jendralnya, yaitu Sun Yat-sen. Diperkirakan karena terpecahnya partai komunis selepas Sun Yat-sen wafat. Seseorang yang terkenal bengis dan keras sekalipun juga bisa menangis, walaupun untuk sekadar alasan ideologis semata.

F. Jendral George Patton

“Terimalah tantangan sehingga Anda akan dapat merasakan keindahan sebuah Kemenangan.”

(Jenderal George Patton)

Jenderal George Patton adalah seorang jenderal terbaik sepanjang abad ke-19. Sejarah mencatatnya sebagai pemimpin militer yang brilian, namun juga sering tidak patuh dan kadang-kadang tidak stabil. Ia adalah jenderal sekutu yang paling cemerlang, berhasil mengobrak-abrik pasukan Jerman dari Afrika Utara, Italia, Belgia, Perancis, hingga ke jantung pertahanan pasukan Jerman di negerinya sendiri.

Tapi siapa sangka, Patton yang terkenal sebagai pejuang murni yang tak kenal ampun dan ganas, dan diberi julukan “*Old Blood and Guts*” (Darah dan Jeroan Tua) ini juga bisa menangis di depan umum, yaitu saat acara makan malam kesaksian yang diselenggarakan untuknya di Boston, setelah kemenangannya melawan Nazi di Eropa. Namun, kematiannya sungguh tragis. Diduga hal itu adalah sebuah konspirasi jahat untuk mencegah terkuaknya kekejian pasukan sekutu di Jerman.

G. Filsuf Heraklituf

Pernahkah Anda mendengar istilah filsuf? Filsuf adalah seseorang yang mendalami bidang falsafah. Falsafah itu sendiri adalah seseorang yang “cinta kebijaksanaan”. Ada seorang filsuf barat yang hidup pada zaman klasik bernama Heraklitus. Ia begitu mudah sekali menangis.

Seperti dikutip dari *The Greatest Philosopher*, salah satu karakter yang menonjol dari Heraklitus adalah sifat melankolisnya. Banyak karya tulis Heraklitus yang tidak terselesaikan secara tuntas karena di tengah-tengah proses kreatifnya, Heraklitus menangis tersedu-sedu berkepanjangan. Heraklitus sering mendedikasikan karyanya pada kuil besar Artemis, salah satu dari tujuh keajaiban dunia kuno. Kuil besar Artemis memang digunakan untuk menyimpan barang-barang berharga kerajaan dan juga individu yang terpilih. Ini juga sebagai bukti bahwa sebenarnya Heraklitus memiliki posisi yang dekat dengan raja, walaupun dirinya lebih memilih hidup sendiri di hutan.

Beberapa karyanya masih ada yang selamat sebagai serpihan-serpihan, tetapi pemahaman tentang pemikirannya hanya dapat diperoleh dari catatan-catatan yang diberikan para filsuf sesudahnya. Seperti yang dicatat oleh Plato (filsuf ke-8), bahwa filsafat utama Heraklitus adalah: “Semua hal di alam ini selalu berubah, mengalir (tidak diam)”.

Banyak pemikiran filsafatnya yang mengandung teka-teki. Dengan melihat alam semesta yang selalu berubah, analogi alam semesta dengan aliran sungai tentu dapat dipahami. Namun, tidak demikian halnya dengan pemikiran berikut yang lebih mirip teka-teki: “Kita sekaligus melangkah dan tidak melangkah pada sungai yang sama. Kita ada dan tiada”

Sebagai seorang filsuf, dapat dipastikan bahwa Heraklitus memahami sebuah hukum identitas, yaitu hukum yang meniadakan posisi di antara (ya dan bukan). Artinya, A atau bukan A, harus jelas. Tidak mungkin A adalah A sekaligus bukan A. Mungkin, Heraklitus merefleksikan bahwa A yang sekaligus bukan A berarti berupa penegasan bahwa A pun selalu berubah, atau bukan A lagi, seperti pernyataannya berikut: "Matahari terbit yang tampaknya sama setiap hari, adalah matahari yang selalu baru. Matahari ini berbeda dengan matahari yang terbit kemarin".

H. Albert Einstein

Siapaakah pemilik rumus $E=mc^2$? Hampir semua orang tahu bahwa itu adalah rumusan dari seorang genius bernama Albert Einstein. Ilmuwan ini lahir di Ulm, Kerajaan Württemberg, Jerman, 14 Maret 1879 dan meninggal di Princeton, New Jersey, Amerika Serikat, 18 April 1955 pada umur 76 tahun. Ia adalah seorang ilmuwan fisika teoretis yang dipandang luas sebagai ilmuwan terbesar dalam abad ke-20.

Sebagai seorang ilmuwan, Einstein banyak menyumbang pengembangan mekanika kuantum, mekanika statistik, dan kosmologi. Penemuan terbesarnya adalah tentang teori relativitas yang dikemudian hari disalahgunakan manusia untuk pengembangan senjata nuklir. Hal itu terjadi pada masa perang dunia pertama dan perang dunia kedua.

Saat terjadi perang dunia kedua, Kota Hiroshima dan Kota Nagasaki di Jepang hancur porak-poranda akibat bom atom yang diluncurkan oleh pasukan sekutu. Tidak hanya jutaan nyawa manusia yang melayang, efek dari bom itu ternyata mengakibatkan kecacatan seumur hidup bagi korban yang selamat. Hal ini membuat Einstein sang penemu menangis. Ia kecewa. Kebanggaannya terhadap penemuan itu tak disangka akan membuat dampak yang buruk bagi manusia. Sisi kemanusiaan Albert Einstein bisa tersentuh. Ia merasa ikut bertanggung jawab atas akibat dari pengeboman tersebut, seolah-olah ia menanggung semua korban yang jatuh.

I. William Edwar Boeing

Pernah naik pesawat terbang? Tipe boeing berapa? Ah itu tidak penting. Yang terpenting, tahukah Anda siapa yang menciptakan pesawat boeing tersebut? Dia adalah William Edwar Boeing, seorang penebang kayu dan pebisnis sukses. Ia bermimpi untuk membuat sebuah pesawat terbang, sekalipun mimpinya selalu dipatahkan oleh ayahnya sendiri. Sampai akhirnya, ia mendapat kesempatan bersama rekannya George Conrad Westervelt yang seorang insinyur angkatan laut Amerika dan ahli pesawat terbang untuk sama-sama membuat sebuah pesawat terbang.

Saat pembuatan pesawat terbang ini mengalami kegagalan berkali-kali karena pesawatnya tidak bisa terbang. Ia pun menangis. Terlebih harus berpisah dari Westervelt yang dipanggil oleh angkatan laut untuk mengurus penerbangan di daerah timur. Namun, Boeing tidak berputus asa. Pada tanggal 16 Juni 1916, untuk pertama kalinya pesawat Boeing bisa terbang.

Tak cukup sampai di situ, ia juga menghadapi berbagai permasalahan saat orang tidak percaya dengan kemampuan pesawat terbangnya. Namun, akhirnya ia mendapat klien yang akan membeli pesawatnya sebanyak 50 unit, yaitu dari Angkatan Laut Amerika. Tetapi Boeing tidak memiliki modal yang cukup. Ia lalu mencari pinjaman dengan menjaminkan seluruh harta bendanya. Ternyata, berita buruk datang. Karena berakhirnya perang dunia pertama, pihak militer membatalkan pesanan pesawatnya. Ia kembali terpukul, namun dapat bangkit dengan cara mendirikan perusahaan Pos Udara, sampai akhirnya berdirilah Boeing Air Transport yang merupakan perusahaan angkutan penumpang udara.

Selain para tokoh di atas, Pakar nonverbal Joe Navarro, pengarang buku *Louder Than Words* menemukan makna dibalik tangisan pria saat ia menyaksikan adegan ketika beberapa tokoh dunia menangis, seperti berikut.

- Wyclef Jean (aktor/penyanyi)

Jean menangis saat tuduhan datang dibalik aksi amalnya. Menurut analisa Navarro, di dalam matanya menunjukkan bahwa betapa pria ini melawan rasa sakit yang mendalam atas tuduhan yang dilakukan terhadap dirinya.

- Roger Federer (petenis)

Federer adalah seorang petenis yang kalah di pertandingan terakhirnya pada 2008. Saat itu, ia menunduk untuk menunjukkan emosi yang mendalam, sampai mata dan hidungnya ikut memerah. Menurut Navarro, hal ini hanya terjadi pada seorang pria yang menangis karena merasakan kesedihan yang mendalam atas kekalahannya.

- Presiden Barack Obama

Barack Obama, Presiden Amerika Serikat ke 44 yang pertama kalinya berasal dari ras Africa Amerika dan berhasil menjadi orang nomor satu di negara *superpower* tersebut. Lelaki yang dilahirkan di Honolulu, Hawaii, tepatnya di Kapi'olani Medical Center for Women & Children ini, juga pernah menangis di hadapan publik, sehari setelah wafatnya sang nenek. Perubahan pada wajahnya menunjukkan kesedihannya yang mendalam atas kepergian sang nenek.

- Gubernur South Carolina Mark Sanford

Seorang Gubernur Carolina bernama Mark Sanford juga pernah menangis setelah ia mengakui bahwa ia telah berselingkuh. Emosi yang muncul akibat tertangkap basah skandal selingkuh dan emosi karena merasa bersalah tampak sulit dibedakan. Ekspresi inilah yang muncul dalam tangisannya.

Mulai sekarang, jangan lagi merasa sungkan atau malu untuk menangis karena menangis membuat hidup kita menjadi lebih hidup, tidak stagnan. Bukankah hidup bisa mengalami pasang surut, berfluktuatif. Menangis membuat kita jujur bahwa tidak selamanya kita kuat, melainkan bertahan untuk tetap menjadi kuat.

DAFTAR PUSTAKA



- Bunda Rezky. 2010. *Be A Smart Parent*. Penerbit Jogja Bangkit Publisher: Yogyakarta.
- Cahayani. Ati. 2008. *Personal Attraction*. Ufuk Press: Jakarta.
- Maksum. M.S. 2009. *The Power of Air Mata*. Mutiara Media: Yogyakarta.
- Muhyidin. Muhammad. 2008. *Tangis Rindu Pada-Mu*. PT Mizan Pustaka: Bandung.
- Mujid. Abdul. 2004. *Apa Arti Tangisan Anda*. PT Raja Grafindo Persada: Jakarta.
- Oei Gin Jing. 2006. *Terapi Mata*. Penebar Plus: Jakarta.
- Sudiarto. Bima. 2009. *Butir-butir Mutiara Kesuksesan*. PT. Gramedia Pustaka Utama: Jakarta.
- Yuana. K.A. 2010. *The Greatest Philosophers*. Penerbit ANDI: Yogyakarta.

Sumber online

- <http://drprima.com/kehamilan/cara-sukses-atasi-tangisan-bayi-anda-dengan-pahami-bahasa-bayi.html>
- <http://farasadztia.blogspot.com/2012/01/fakta-unik-air-mata-dan-menangis.html>
- <http://febykurniawati.student.um.ac.id/2010/01/20/7-keajaiban-air-mata/>

<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/21565/4/Chapter%20II.pdf>

<http://diraba.info/mengapa-air-mata-asin-air-telinga-pahit-dan-air-liur-tarwar-20120222.html>

<http://tipsalami.wordpress.com/category/kecantikan/>

<http://fitrisblog.wordpress.com/2011/06/05/jangan-sering-menangis-nanti-dehidrasi-lho/>

<http://techno.okezone.com/read/2012/01/21/56/561222/mengapa-teriakan-bayi-sulit-diabaikan>

<http://www.langitberita.com/top-lists/20995/inilah-10-hal-yang-bisa-bikin-pria-menangis/>

<http://bola.vivanews.com/news/read/278063-delapan-fakta-unik-tentang-tangisan>

<http://tercerdas.blogspot.com/2012/03/100-orang-paling-berpengaruh-di-dunia.html>

<http://female.kompas.com/read/2010/08/16/08080629/rahasia.di.balik.tangisan.pria>