

KEMATIAN DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI QUR'ANI

Miskahuddin

Fakultas Ushuluddin dan Filsafat
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry
Darussalam, Banda Aceh

ABSTRAK

Kematian adalah keniscayaan yang tidak terelakkan, bisa dirasakan oleh manusia kapan saja di sepanjang kehidupannya. Kematian merupakan sesuatu yang penuh misteri sehingga banyak tinjauannya apabila dilihat dari pendekatan ilmiah, salah satu kajiannya adalah melalui tinjauan psikologi qur'ani. Sebagai suatu ilmu pengetahuan empiris psikologi terikat pada pengalaman duniawi, justru jika dikaitkan dengan ilmu agama berdasarkan Al-Qur'an dan Al-Hadits maka ilmu pengetahuan itu menjadi bermakna atau bermanfaat bagi kehidupan di dunia dan di akhirat kelak. Dalam pendekatan psikologi qur'ani, kematian dipandang sebagai peristiwa yang ghaib dialami oleh setiap insan yang hidup pasti mengalami kematian ataupun wajib merasakan peristiwa kematian. Psikologi qur'ani dapat mempelajari bagaimana sikap dan pandangan manusia terhadap masalah kematian, bagaimana psikis manusia disaat-saat menjelang peristiwa kematian (*sakratul maut*). Kepercayaan manusia terhadap kematian merupakan salah satu motivasi manusia beragama. Boleh dikatakan bahwa adanya kematian atau mengingat mati merupakan dasar manusia untuk beragama.

Kata Kunci : Kematian, Psikologi Qur'ani, Sikap

A. Pendahuluan

Kematian merupakan sesuatu yang penuh misteri dan banyak pakar membicarakan maupun mempelajarinya dalam berbagai pendekatan keahliannya masing-masing termasuk melalui pendekatan kajian psikologi qur'ani. Suatu ilmu pengetahuan empiris, psikologi sering dikaitkan bahasannya berdasarkan pengalaman duniawi saja. Namun karena keterpaduannya antara ilmu pengetahuan empiris dan agama berdasarkan petunjuk Al-Qur'an dan Al-Hadits maka ilmu pengetahuan tersebut berintegrasi dengan baik menjadi padu bisa diambil manfaatnya yang lebih akurat bagi kebaikan hidup di dunia dan di akhirat.

Agama sifatnya universal dan komprehensif mewajibkan umatnya untuk mempelajari berbagai ilmu pengetahuan yang langsung memberi manfaat untuk dunianya dan masa depan kekal akhiratnya. Ahli ilmu pengetahuan yang bertaqwa salah satunya beraktifitas menggali ilmu pengetahuan berdasarkan nilai-nilai Al-Qur'an dan Al-Hadits. Apabila seorang ilmuwan mendapat ilmu pengetahuan yang terinspirasi dari sumber-sumber agama yakni Al-Qur'an dan Al-Hadis, tentu akan mendapatkan ganjaran pahala yang besar dari Allah SWT. yang dapat mendorongnya masuk ke dalam syurga-Nya.

Banyak hal yang dapat digali berdasarkan pedoman hidup manusia dari Al-Qur'an maupun Al-Hadits, salah satunya tentang psikologi yang berkaitan dengan gejala-gejala sikap atau perilaku manusia menjelang kematiannya. Secara tinjauan pengetahuan ilmiah, kematian itu sering dikaitkan berdasarkan faktor-faktor empiris yang dapat dijelaskan lewat penalaran ilmiah dengan proses pengalaman manusia. Tetapi kematian tersebut justru sifatnya ghaib, tentu di samping dicoba menjelaskannya berdasarkan pengalaman ilmiah (empiris), ilmuwan juga berusaha menjelaskannya berdasarkan pendekatan-pendekatan spiritualitas yang mapan guna menjawab persoalan-persoalan kematian yang mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang menjelang kematiannya.

Psikologi profan (mendunia) tidak akan melihat kehidupan manusia setelah mati, melainkan sering mempelajari bagaimana sikap dan pandangan manusia terhadap masalah kematian, bagaimana keadaan psikis manusia di saat-saat menjelang kematian (*sakratul* maut). Bagi orang-orang Islam yang beriman, kejadian ini sering mengingatkan, saling menasehati sesama saudaranya yang beriman agar selalu ingat mati untuk menumbuhkan motivasi dan sikap berhati-hati dalam hidup, mawas diri (waspada), menjaga diri yang dapat mendatangkan sikap kesadaran maupun pengalaman keberagamaan yang tinggi sebagai persiapan bekal amal shalih menuju kematiannya. Kebiasaan orang-orang shalih yang sudah cukup banyak dengan menyediakan waktu dan kesempatan untuk terus berbuat amal shalih secara ikhlas karena mengharapkan ridha dan ampunan dari Allah SWT. ataupun bertambah yakin semua amal shalihnya diterima oleh Allah, maka keadaan psikis (jiwa) nya tentu menjadi tenang dan siap menghadapi kematian.

Kematangan emosional dengan sikap keberagamaan yang tinggi dimiliki seseorang hamba akan dapat mendorong dirinya menjadi pribadi yang tangguh menghadapi cobaan-cobaan, ujian, dan musibah yang didatangkan Tuhan terhadap dirinya. Sikap kematangan emosional dengan kesadaran keberagamaannya akan dapat membentuk sikap kesabaran dan jiwa semangat pengorbanan yang tinggi pula terhadap perilaku keberagamaannya.

Perasaan dan kestabilan jiwa dialami seseorang, secara psikologi qur'ani karena ia selalu haqqul yaqin menjalankan segala perintah Allah SWT. dan menjauhi berbagai bentuk kemungkaran yang dilarang-Nya.

Adapun sumber penyakit jiwa dan tekanan-tekanan mental (perasaan) itu adalah pada dosa-dosa maupun kesalahan-kesalahan yang dilakukan hamba Allah atas dorongan-dorongan hawa nafsu dan keinginannya yang tidak dapat mengendalikannya secara sehat dan mulia.

Keinginan-keinginan dan dorongan-dorongan hawa nafsu (*syahwat*) tiap saat mendera manusia yang cenderung membuatnya mengalami penderitaan dan kesakitan, apabila dorongan-dorongan tersebut tidak bijak dikendalikan oleh seorang hamba guna diarahkannya ke hal-hal yang positif dan bermanfaat dalam agamanya.

Ahli psikologi mengatakan bahwa adanya hubungan erat antara kematian dan perilaku religius. Maut merupakan peristiwa yang menakutkan dan menyakitkan. Rasa frustrasi besar datang menghampirinya ketika menghadapi kematian apabila seorang hamba Allah tidak terlebih dahulu mempersiapkan diri dengan cukup bekal amal shalih guna menghadapi maut dalam menuju perjalanan akhirlatnya.

Orang-orang yang tidak siap mental keberagaman karena selama hidupnya cenderung memperturutkan keinginan hawa nafsu syahwatnya, sehingga tidak sempat membekali dirinya dengan amal-amal shalih berkualitas di sisi Allah, maka keadaan psikisnya cenderung mengalami ketegangan dan penderitaan menjelang kematian dengan rasa kegelisahan yang dahsyat. Apabila keadaan manusia dan lingkungan sosialnya normal dan baik menurut agama, maka justru akan diberkahi Tuhan dalam hidupnya dan di akhir-akhir menjelang kematiannya dengan *husnul khatimah*. Kematian ini merupakan perjalanan akhir hidup di dunia dengan penuh hormat dan kebahagiaan menuju pintu gerbang akhirat yang penuh kesuksesan dan kemuliaan sejati.

Kehidupan dunia ini penuh sandiwara yang memperdayakan dan tipuan belaka bagi orang-orang yang lalai. Pengaruh fata morgana dunia cukup membuat orang ternina-bobokkan dengan keindahan-keindahan dunia sementara ini, sehingga serta-merta dapat mengubah jalan hidupnya menuju hidup tanpa makna yang dapat merugikan masa depan hidup akhirat yang kekal abadi dan hakiki. Begitu besarnya pengaruh kehidupan dunia bagi seseorang sehingga mudah membuat diri lupa kepada kematian dan pada bekal-bekal amal shalih berkualitas yang dibawanya sebagai teman setianya di alam kuburnya hingga menuju keselamatan dan kebahagiaan akhiratnya nanti.

Kelalaian manusia bisa terjadi ketika terpikat langsung pada ketertarikannya pada kehidupan dunia, berakibat lupa mempersiapkan diri dengan bekal-bekal amal shalihnya selama di dunia dan lupa pada kematian.

Lupa akan kematian dapat mendorong manusia menjadi lupa pula beramal shalih yang berakibat susah dirinya menghadapi kematian (*sakratul maut*) di kala ajal mendatanginya. Oleh karena itu setiap manusia wajib mempersiapkan bekal-bekal amal shalih menuju kematiannya. Bila dilihat dari tinjauan psikologi qur'ani, bahwa kematian itu adalah peristiwa yang pasti terjadi pada setiap manusia, tetapi bagaimana keadaan psikisnya menjelang kematian bisa dipelajarinya secara ilmiah dalam psikologi qur'ani berbasis Islam.

B. Mati menurut Al-Qur'an

Mati menurut Al-Qur'an adalah terpisahnya ruh dari jasad, sedangkan hidup yakni bertemunya ruh dengan jasad. Setiap manusia mengalami saat berpisahannya ruh dari jasadnya apabila ajal tiba menjemputnya.

Islam memberikan gambaran positif tentang kematian. Kehidupan dan kematian merupakan tanda-tanda kebesaran Allah SWT. Kehidupan dan kematian adalah sebagai ujian bagi manusia, agar ia dapat mengambil pelajaran berharga dari keduanya dan meneruskan perjalanan hidup di dunia ini dengan baik berbekal amal-amal shalihnya yang diridhai oleh Allah SWT. Adapun tujuan hidup manusia di dunia ini semata-mata hanya untuk mengabdikan dirinya kepada Allah serta menyembah-Nya.

Hidup dan kematian manusia bukanlah tanpa makna dan manfaatnya, tetapi yang paling utama adalah untuk lulus dari ujian-ujian Tuhan sehingga menggapai predikat manusia bertaqwa dan yang diridhai Allah SWT untuk masuk ke dalam syurga-Nya. Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an surat Al-Mulk ayat 2;

Artinya: “Yang menjadikan mati dan hidup, supaya Dia menguji kamu, siapa diantara kamu yang lebih baik amalnya.” (Q.S Al-Mulk[67]:2)

Kematian merupakan salah satu tahap dari perjalanan manusia sebagai makhluk yang diciptakan Allah, setelah manusia diciptakan dengan sebaik-baiknya bentuk mulai dari masa konsepsi, kemudian Allah mematikannya.

Menurut perspektif Islam, kematian dianggap sebagai peralihan kehidupan, dari kehidupan dunia menuju kehidupan di alam lain. Menurut Islam, setelah meninggal dan dikuburkan, manusia akan dihidupkan kembali.¹

Manusia akan bertanggung jawabkan segala perbuatannya yang dilakukan selama di dunia di hadapan Tuhannya nanti di akhirat. Kala perbuatan manusia itu baik dan diridhai Allah, maka ia akan diberi pahala oleh Allah, sebaliknya jika amal perbuatannya buruk dan dilarang oleh Allah, maka akan diberi dosa dan balasannya azab Allah di dalam neraka tempatnya.

Manusia akan menjadi tenteram dan bahagia di dunia maupun di akhirat jika aktifitas amal shalih yang dilakukan di dunia mendapat ridha Allah. Tentu akan mendapat siksa dan sengsara sejak di dunia hingga di akhirat kelak apabila manusia gemar melakukan kemungkaran dan dosa-dosa kepada Allah dan makhluk-Nya.

Kebiasaan manusia selalu ikhlas mencari ridha Allah beramal shalih selama hidupnya di dunia, maka akan mempermudah keadaannya di saat kematiannya (*sakratul* maut). Keadaan pribadinya selalu tenang, tenteram, dan bahagia tanpa ada kegelisahan dan keraguan sedikitpun dalam menjalankan aktifitas keberagamaannya. Pikiran, hati, dan perasaan manusia yang bertaqwa selalu suci dan bening sehingga melahirkan sikap kemuliaan sejati pada siapapun terutama kepada Tuhannya.

Sikap kehati-hatiannya dalam beragama lebih menonjol, seperti sikap menjauhi dari segala bentuk dan larangan Tuhannya dengan menunjukkan semua sikap kepatuhan maupun ketaatannya kepada Allah SWT. Keadaan ini benar-benar dilakukan tanpa ada perecayaan sedikitpun, ibadahnya sungguh menunjukkan keistimewaannya dan diridhai Allah SWT.

Ibadah yang diridhai Allah, akan dapat mempengaruhi sikap dan moralitasnya menjadi lebih baik dan berkualitas. Kualitas ibadah tersebut membuat hatinya tenang, tenteram, dan damai yang mendorong diri seseorang untuk berperilaku terpuji dan mulia. Sikap kemuliaan ini merupakan wujud dari sikap keberagamaannya yang sempurna yang dipraktikkan oleh seseorang karena yang diharapkan ridha Allah SWT.

Hubungan antara moral dan agama sebenarnya sangat erat, biasanya orang-orang yang mengerti agama dan rajin melakukan ajaran agama dalam hidupnya, moralnya dapat dipertanggung jawabkan, sebaliknya orang-orang yang akhlaknya merosot, biasanya keyakinannya terhadap agama, kurang atau tidak ada sama sekali.²

Kebaikan akhlak selama hidupnya di dunia akan dapat mempermudah seseorang waktu menjelang kematiannya (*sakaratul* maut). Orang yang ingat kepada mati berarti, tentu sudah terlebih dahulu berupaya sungguh-sungguh mempersiapkan bekal-bekal amal ibadahnya yang diridhai Allah SWT.

¹ Aliah Hasan, *Psikologi Perkembangan Islami* (Jakarta: Raja Grafindo, 2006), hal. 76

² Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1970), hal. 2

C. Kematian Titik Akhir Kehidupan Dunia

Kematian adalah satu perkara yang lazim dan reality dirasakan manusia. Setiap manusia akan menghadapinya. Namun corak kematian manusia adalah dalam kondisi atau situasi yang berbeda-beda. Berlakunya kematian adalah dengan berbagai sebab-musabab.³

Adapun sebab-musabab kematian tersebut, misalnya akibat adanya penyakit yang dideritanya seperti penyakit kanker, paru, jantung, diabetes, darah tinggi dan lain-lain. Kematian akibat kemalangan musibah dan ujian Tuhan, seperti bencana alam (gempa dan tsunami), kebakaran dan lain-lain. Kematian karena perkembangan umur (usia lanjut), ketuaan yang sudah mencapai sepuh dan uzur, sedangkan batas usianya sudah ditentukan dan ditetapkan Tuhan batas ajalnya.

Kematian itu secara ilmiah adalah berhentinya fungsi kognitif yang tidak akan berfungsi lagi. Manusia hilang daya pikir, daya ingat, dan tidak mampu lagi berperilaku normal dan berperasaan normal seperti orang hidup secara normal. Jauh-jauh hari sebelum datangnya ajal (kematian) manusia wajib mempersiapkan diri dengan kesempurnaan amal shalihnya, guna menghadapi kematiannya dalam meraih ridha Allah dan kasih sayangNya sebagai hamba Allah. Setiap yang berjiwa pasti merasa mati mudah atau susahny suatu kematian tersebut bergantung pada seberapa banyaknya kualitas amal shalih yang dikumpulkannya. Kalau kualitas amal shalihnya sempurna, maka tentu Allah SWT akan mempermudahnya dalam kematian dan akan mendapatkan limpahan rahmat atau ridha Allah pada hambaNya yang mulia. Tetapi kalau selama hidup di dunia kering dengan amal-amal shalihnya atau banyak melakukan perbuatan yang dilarang Allah (mungkar) maka manusia itu akan mengalami kerugian yang dahsyat pada akhir kematiannya, yakni kematiannya berada dalam Suul Khatimah, yakni suatu kematian yang buruk tidak membahagiakannya sejak dari dahulunya di dunia sampai menuju ke alam qubur (alam akhirat).

D. Kematian dalam Perspektif Psikologi Qur'ani

Psikologi sebagai suatu ilmu pengetahuan mengkaji pikiran, perasaan, dan perilaku hidup dan juga keadaan menjelang kematian yang dihadapinya. Kematian sebagai suatu peristiwa dahsyat, sesungguhnya berpengaruh pada kehidupan seseorang. Ada sebahagian orang memandang kematian sebagai sebuah malapetaka, dan adapula yang memandangnya bahwa kematian itu hal yang lazim dan pasti terjadi pada orang yang berjiwa (hidup). Kalau sudah diberi hidupnya oleh Allah sebagai ujian dan kompetisi mulia, memperbanyak kualitas amal shalihnya, sehingga berdasarkan hasil kebaikannya dalam beramal maka diberikan ganjaran pahala yang tinggi oleh Allah SWT dengan melanjutkannya masuk syurga. Sebaliknya kalau seseorang dalam melalaikan kewajibannya agamanya sehingga ia banyak melakukan dosa dan melanggar peraturan maupun perintah Allah maka balasan yang diberikan Allah adalah kesengsaraan di dunia dan azab di akhirat yakni Allah memasukkannya dalam neraka jahannam.

Hidup ini adalah hanya menjalankan tugas-tugas pengabdian menyembah Allah SWT atau melaksanakan seluruh kewajibannya dalam ajaran agamanya yakni melakukan segala yang diperintahkan oleh Allah SWT serta meninggalkan segala

³ Hunlock, Elizabeth, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 1990), hal.77

laranganNya dengan ikhlas semata-mata mengharapkan ridha Nya, inilah pandangan bijaksana ketika seorang hamba Allah *haqqul yaqin* bahwa hidup di dunia ini hanyalah bersifat sementara. Hidup sementara serba terbatas ini justeru ia manfaatkannya untuk beramal shalih sebanyak mungkin dan tidak pernah sedikitpun waktu hidup di dunia disia-siakannya, karena ia sudah tahu melalui proses belajar agama yang tepat mendorongnya agar ia selalu hidup bermakna dan berkualitas guna meraih sukses bagi dunianya maupun akhiratnya.

Dalam psikologi qur'ani mengisyaratkan bahwa motivasi mengarah kepada transformasi dan kemajuan duniawi adalah karena pemahaman dan perilaku kehidupan sosial agamanya murni dan bagus. Agama islam mendorong manusia setiap saat hidup berkualitas dan berperilaku positif. Artinya, kalau pemahaman keberagamaan dan kualitas perilaku keberagamaan seseorang itu bagus, maka akan mempengaruhi segala aspek kehidupan dunianya bagus pula dan berkualitas. Tetapi kalau latar- belakang pemahaman agamanya rendah, maka sudah dapat dipastikan bahwa kualitas dunianya mundur dan tidak berkualitas.

Hidup yang hakiki, yakni hidup yang bermakna senantiasa mempersiapkan bekal menuju kematiannya. Keadaan ini hanya bisa dimaknakan oleh seseorang yang benar-benar memahami ajaran agamanya secara murni dan konsekuen. Sebab itu pemahaman keberagamaannya yang tinggi dan berkualitas akan mempengaruhi pola hidup positif bagi keberlangsungan hidup dunia dan akhiratnya kelak. Justeru, apabila seseorang tidak memahami agama secara murni, maka berakibat terjadi kekosongan batinnya yang mengacu kepada kegelisahan dan tidak tenteram. Kekosongan batin akan semakin terasa ketika individu dihadapkan pada peristiwa kematian. Kegersangan batin itu dirasakan oleh individu yang sedikit amal shalihnya apalagi orang yang kurang investasi amal shalihnya, tentu sangat gelisah dalam menghadapi peristiwa kematiannya. Keadaan yang menggelisahkan terutama sangat takut menghadapi mati, karena dosa dan kesalahan, terpisah dari keluarga dekat atau orang-orang dekatnya yang selama di dunia menyenangkan atau di senangnya. Rasa kehilangan dunia, jabatan, keluarga dan kerabatnya yang dicintainya.

Rasa kehilangan bersifat individual ini, karena setiap individu tidak akan merasakan hal yang sama tentang kehilangan tersebut, karena bergantung pada persoalan keadaan persiapannya dalam beramal shalih. Orang bertaqwa yang diridhai Allah, akan merasa siap tentang peristiwa kematian yang dikehendaki Tuhan kepadanya, walau sesungguhnya setiap kematian itu terasa sakit bagi setiap insan yang mengalaminya. Namun jauh bedanya kepada sakaratul maut yang dihadapi oleh orang yang beriman diridhai Allah dari pada orang yang berlaku dosa dan kesalahan. Orang beriman dan bagus ketaqwaannya dianugerahkan keshabaran kepadanya, sikap shabar tersebut dapat membuatnya tenang tanpa kegelisahan yang menegangkan batinnya atau perasaannya. Keadaan berbeda dialami individu yang tidak shabar, batinnya kosong, karena tanpa bekal amal shalih, perasaan akan semakin berat jika kadar rasa memiliki dunia yang dikejar-kejanya selama hidup di dunia tinggi, sehingga tidak sempat memikirkan dan mempersiapkan diri untuk bekal kematian dan akhiratnya, hidupnya tanpa amal-amal shalih berkualitas yang diridhai Allah SWT.

Kematian itu pasti terjadi bagi manusia yang hidup di dunia. Kesadaran diri karena mengingat datangnya peristiwa kematian, maka orang-orang shalih sudah mulai mempersiapkan diri, menginventarisasi semua aktivitas dan peranan

hidup positif. Selalu mengevaluasi diri, ingat kebaikan dan keburukan diri yang pernah dilakukan untuk diperbaiki yang salah dan menambah atau menetapkan kebenaran yang hakiki.

Orang yang bijaksana selalu memperhatikan keseimbangan hidup di dunia dan kesempurnaan hidup akhiratnya kelak dengan memperbanyak amal kebaikan berdasarkan nilai-nilai ajaran Al-Qur'an dan Al-Hadits. Al-Qur'an merupakan media yang paling representatif dalam mengungkapkan perspektif islam mengenai kematian dan pasca kematian, mendorong manusia untuk berakhlak mulia, karena berdasarkan akhlak mulia inilah ia dimasukkan Allah dalam syurga-Nya.

Al-Qur'an memberikan perhatian yang cukup berpengaruh pada masalah perbaikan akhlak manusia, sebab Al-Qur'an itu adalah akhlak karimah yang menyebabkan setiap insan yang mempedomani sebagai petunjuk hidupnya atau mengambil hikmah yang terkandung di dalamnya untuk diamalkan dapat mendorong manusia berakhlak mulia dan mendapat pahala besar sebagai bekal masuk ke dalam syurga dengan ridha Allah SWT. Bahkan Al-Qur'an sering menyandingkan antara keimanan kepada Allah dan hari akhirat dan hal-hal yang ghaib yang wajib diimaninya, maka akan dapat memberi kesan positif pada diri setiap individu yang mengimaninya sehingga mau melaksanakan segala kebaikan yang disuruh agama. Orang-orang yang taat dan setia melaksanakan seluruh perintah agama dapat disebut sebagai orang yang memiliki kesempurnaan mental yang sehat, akan mendapat ketenangan hidup di dunia maupun di akhirat, Insya Allah akan dimudahkannya dalam sakratul maut, karena akhlaknya mulia dan diridhai Allah SWT.

Menurut para ulama, kematian bukan sekedar ketiadaan atau kebinasaan belaka, tetapi sebenarnya mati adalah terputusnya hubungan ruh dengan tubuh, terhalangnya hubungan antara keduanya dan bergantinya keadaan dari suatu alam ke alam lainnya.⁴

Kematian pasti dialami oleh setiap orang setelah ia hidup di dunia. Dunia ini disikapi oleh manusia, idealnya sebagai tempat beramal shalih bukan digunakan sebagai tempat yang melalaikannya sehingga membuat perasaannya lupa kepada mati dan tidak sempat mempersiapkan diri untuk beramal shalih akibatnya merugikannya di akhirat kelak.

Kata mati dan kematian sebenarnya sudah sangat akrab dengan telinga manusia. Setiap orang pasti akan mengalaminya, menjumpai kematian. Namun, manakala masih berada dalam kenikmatan hidup, manusia sering lengah dan lupa dengan kematian. Sebaliknya, bila usia semakin sepuh, atau didera sakit, maka bayang-bayang kematian muncul. Secara psikologis, turut mempengaruhi sikap dan perilaku manusia.⁵

Pengetahuan seseorang tentang kematian sering tidak terelakkan, hal ini mendorong orang yang memiliki kesadaran keberagamaan sempurna akan memprioritaskan waktu dan kesempatan secara tepat untuk mempersiapkan diri, memperbaharui diri ke arah kesempurnaannya dalam beragama. Nilai-nilai agama merupakan hal penting dalam menata hidup dan kehidupannya.

Menurut pakar psikologi, Kubler-Roos (1969), ada 5 fase menjelang kematian yang mempengaruhi perilaku dan proses berfikir seseorang saat-saat

⁴ Hasan, Aliah B Purwakaria, *Psikologi Perkembangan Islami*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), hal.87

⁵ Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2016), hal.161

sakaratul maut, yaitu : fase penolakan dan isolasi (*denial and isolation*) merupakan fase pertama di mana seseorang menolak bahwa kematian benar-benar ada. Namun, penolakan merupakan pertahanan diri yang bersifat sementara dan kemudian akan digantikan dengan rasa penerimaan yang meningkat saat seseorang dihadapkan pada beberapa hal seperti pertimbangan keuangan, urusan yang belum selesai dan kekhawatiran mengenai kehidupan anggota keluarga yang lainnya nanti. Fase kedua, kemarahan (*anger*), di mana seseorang menjelang kematian menyadari bahwa penolakan tidak dapat lagi dipertahankan, penolakan sering kali memunculkan rasa marah, benci, dan iri. Pada titik ini, seseorang menjadi sulit dirawat, karena amarahnya sering kali salah sasaran dan diproyeksikan kepada para dokter, perawat, anggota keluarga dan juga Tuhan (pencipta alam). Realisasi dari kehilangan ini besar dan mereka menjadi symbol dari kehidupan, energi dan fungsi-fungsi yang merupakan target utama dari benci dan cemburu orang tersebut. Fase ketiga, tawar-menawar (*bargaining*) merupakan fase di mana seseorang mengembangkan harapan bahwa kematian sewaktu-waktu dapat ditunda atau diundur. Dalam usaha mendapatkan perpanjangan waktu untuk beberapa hari, minggu, atau bulan dari kehidupan, seseorang berjanji untuk mengubah kehidupannya yang didedikasikan hanya untuk Tuhan atau melayani orang lain. Fase keempat, depresi (*depression*), di mana orang yang sekarat akhirnya menerima kematian. Pada titik ini, suatu periode depresi atau persiapan berduka mungkin muncul. Orang yang menjelang kematiannya mungkin akan menjadi pendiam, menolak pengunjung, serta menghabiskan banyak waktunya untuk menangis dan berduka. Perilaku ini normal dalam situasi tersebut dan sebenarnya merupakan usaha nyata untuk melepaskan diri dari seluruh objek yang disayangi. Usaha untuk membahagiakan orang yang menjelang kematian pada fase ini justru menjadi penghalang karena orang tersebut perlu untuk merenungkan ancaman kematian. Fase kelima, penerimaan (*acceptance*), merupakan fase terakhir di mana seseorang mengembangkan rasa damai, menerima takdir, dan dalam beberapa hal ingin ditinggal sendiri. Pada fase ini perasaan dan rasa sakit pada fisik mungkin hilang. Kubler-Roos menggambarkan fase ini sebagai akhir perjuangan menjelang kematian.

Beberapa orang berjuang hingga akhir, mencoba mati-matian untuk tetap berpegang pada hidup mereka. Mereka tidak pernah menerima datangnya kematian. Beberapa ahli psikologi percaya bahwa semakin kuat individu bertahan untuk menolak kematian yang sesungguhnya tidak dapat dielakkan, dan semakin besar penolakan mereka, maka akan semakin sulit bagi mereka untuk mati dalam keadaan damai atau layak. Ahli lain berpendapat bahwa tidak melawan kematian sampai akhir mungkin adaptif bagi beberapa orang (Kalish, 1998; Lifton, 1997; Shneiman, 1973). Di kesempatan lain, sejumlah emosi mungkin bertambah dan berkurang. Harapan, ketidakpercayaan, rasa bingung, marah, dan penerimaan, mungkin datang dan pergi silih berganti di saat individu mencoba menyadari apa yang sedang terjadi pada diri mereka.

E. Beberapa Konteks Dimana Orang Meninggal

Bagi individu yang sekarat, situasi-situasi yang ada pada saat mereka meninggal sangat penting. Rumah sakit menawarkan berbagai fasilitas yang menguntungkan bagi mereka yang sekarat, misalnya staf profesional yang selalu siap sedia, serta teknologi medis yang mapan, meskipun rumah sakit bukan tempat

terbaik bagi seseorang untuk meninggal. Kebanyakan orang lebih memilih menghembuskan nafas terakhirnya di rumah. Namun, beberapa perasaan muncul, seperti mereka menjadi beban di rumah, atau mungkin ruangan rumah terbatas. Individu yang menjelang kematian juga khawatir mengenai kompetensi dan penggunaan perawatan medis darurat jika mereka tinggal di rumah.⁶

F. Mengatasi Masalah Sehubungan Dengan Kematian Orang Lain

Berkomunikasi dengan Orang yang Menjelang Kematian

Banyak psikolog percaya bahwa yang terbaik bagi individu yang menjelang kematian adalah mengetahui bahwa mereka akan mati dan orang lain juga tahu bahwa mereka akan mati sehingga mereka dapat berinteraksi dan berkomunikasi satu sama lain secara timbal-balik.

Terdapat empat manfaat dari adanya kesadaran diri yang terbuka pada individu yang akan meninggal, yaitu individu yang meninggal dapat mengakhiri hidupnya sesuai dengan ide-ide mereka sendiri mengenai persiapan kematian, individu yang akan meninggal mungkin mampu menuntaskan rencana dan proyek, dapat membuat persiapan bagi mereka yang akan ditinggalkan, dan dapat berpartisipasi dalam pembuatan keputusan mengenai pemakamannya.⁷

Para ahli percaya bahwa komunikasi seharusnya tidak hanya terfokus pada masalah patologi mental dan persiapan kematian, tetapi juga memfokuskan pada kekuatan individu dan persiapannya menghadapi sisa kehidupan. Ketika upaya untuk menyembuhkan fisik tidak memungkinkan lagi, komunikasi seharusnya diarahkan langsung pada kesiapan mental atau perawatan internal. Dan yang perlu diingat ialah bahwa perawatan tidak hanya datang dari profesional kesehatan mental, perawatan yang baik, ahli medis yang atentif, tetapi pasangan hidup yang sensitif, atau teman dekat dapat melengkapi sistem pendukung terpenting bagi individu yang akan meninggal.

Keluarga atau kerabat dekat mungkin dapat berupaya membimbing orang yang sakaratul maut yang mukmin sambil menenangkannya dengan mengingatkan Allah, berdoa, berzikir, membaca Al-quran dengan suara lembut dan santun dan dapat menentramkan orang yang sedang menjelang kematian dan membantu membimbingnya melaksanakan kewajiban agamanya (shalat) dan mengarahkannya ke arah kiblat

G. Fase-Fase dan Dimensi Duka Cita

Duka cita (*grieve*) adalah kelumpuhan emosional, tidak percaya, kecemasan akan berpisah, putus asa, sedih, dan kesepian menyertai saat kita kehilangan orang yang dicintai. Pandangan lain menyebutkan ada 4 fase, yaitu kelumpuhan, rindu, depresi, dan pulih kembali (Parker, 1972).

Kesadaran terhadap Dunia

Satu aspek yang menguntungkan diri duka cita ialah bahwa hal itu akan menstimulasi banyak orang untuk mencoba menyadari dunia mereka. Peristiwa hidup silih berganti hingga kematian. Tiap-tiap orang yang mengenal orang yang

⁶ <https://id.wikipedia.org/wiki/Depresi> (psikologi) pada tanggal 19 Agustus 2019 pukul 01.03

⁷ <https://wawanislam.blogspot.co.id/2014/03/kematian-menurut-dalam-pandangan-islam.html> ebid

telah mati akan mengembangkan dan memodifikasi versi masing-masing dari cerita kematian keluarga, teman, atau tetangganya. Ternyata memang kematian tidak dapat ditebak. Hari ini dapat dilihat bahwa orang yang di kenal masih bersama-sama dengan diri seseorang, dan hari berikutnya ia telah tiada. Inilah kesadaran yang perlu diperhatikan bahwa manusia bisa belajar dan lebih siap untuk menghadapi kematian kelak, terutama mempersiapkan bekal amal saleh yang di rizai oleh Allah SWT agar selamat dan bahagia

Masa Menjanda

Biasanya kehilangan yang paling sulit adalah kehilangan pasangan hidup. Kematian pasangan hidup mungkin melibatkan kehancuran ikatan yang telah lama terjalin, muncul peran dan status baru, kekurangan keuangan, dan juga meninggalkan mereka yang hidup tanpa sistem pendukung yang kuat. Masa menjanda dapat dialami dalam berbagai cara yang berbeda (Lopataa, 1987; O'Bryant, 1991). Beberapa janda ada yang pasif, menerima perubahan yang disebabkan kematian suaminya. Yang lain memperoleh kemampuan-kemampuan pribadi dan dapat berkembang selama masa menjandanya. Beberapa orang masih tinggal dalam tradisi di sekelilingnya dan yang lain lebih memilih mencari sumber baru dan peranan sosial yang baru. Terkadang inisiatif untuk mengatasi masa menjanda datang dari dalam diri maupun dukungan sosial. Begitu bagi kaum pria dan akan merasa kehilangan teman hidupnya dan kerabat dekatnya yang selama ini di sayangi dan di cintainya

G. Memaknai Kematian Menurut Islam

Satu makna kematian yang diajarkan oleh orang-orang suci sepanjang sejarah dan bersumber dari Rasulullah SAW. yaitu kematian sebagai proses penyucian. Manusia berasal dari Allah dalam keadaan suci, kemudian kembali kepadaNya seharusnya dalam keadaan suci pula. Jika semua itu masih saja belum menghapuskan dosa-dosa kita, pembersihan yang terakhir adalah ampunan Allah SWT dan kasih sayangNya. Marilah kita pahami kematian sebagai penyucian supaya kita tidak usah takut mati. (Rakhmat, 2006).

Kematian merupakan sesuatu yang pasti terjadi bagi setiap individu. Tidak ada seorangpun yang dapat menghindari dan lari dari kematian. Sebagaimana firman Allah dalam Q.S An-Nissa:78 yang

Artinya: *“Ingatlah, mau tidak mau kematian akan menjemput Anda. Anda tidak mungkin lari darinya. Dimanapun Anda berada, kematian akan menjemput. Anda jangan pernah bisa membayangkan bisa menghindarinya sekalipun banteng dan baja mengelilingi Anda.”* (Q.S An-Nisaa[4]:78)

H. Faedah Mengingat Mati

1. Mengingat kematian adalah termasuk ibadah tersendiri, dengan mengingatnya saja seseorang telah mendapatkan ganjaran karena inilah yang diperintahkan oleh suri tauladan kita, Muhammad Shallallahu'alaihi Wa Sallam.
2. Mengingat kematian membantu kita khushu' dalam shalat. Nabi Muhammad SAW. bersabda. *“Ingatlah kematian dalam shalatmu karena jika seseorang mengingat mati dalam shalatnya, maka ia akan memperbagus shalatnya. Shalatliah seperti shalat orang yang tidak menyangka bahwa ia masih punya kesempatan melakukan shalat yang lainnya. Hati-hatilah dengan perkara yang*

kelak malah engkau meminta udzur (meralatnya) (karena tidak bisa memenuhinya)." (HR. Ad Dailani dalam musnad Al Firdaus. Hadist ini hasan sebagaimana kata Syaikh Al Albani).

3. Mengingat kematian menjadikan seseorang semakin mempersiapkan diri untuk berjumpa dengan Allah. Karena barangsiapa mengetahui bahwa ia akan menjadi mayat kelak, ia pasti akan berjumpa dengan Allah. Jika tahu bahwa ia akan berjumpa Allah kelak padahal ia akan ditanya tentang amalnya di dunia, maka ia pasti akan mempersiapkan jawaban.
4. Mengingat kematian akan membuat seseorang memperbaiki hidupnya Nabi Shallallahu'alaihi Wa Sallam bersabda, "*Perbanyaklah banyak mengingat pemutus kelezatan (yaitu kematian) karena jika seseorang mengingat saat kehidupannya sempit, maka ia akan merasa lapang dan jika seseorang mengingatnya saat kehidupannya lapang, maka ia tidak akan tertipu dengan dunia (sehingga lalai akan akhirat).*" (HR. Ibnu Hibban dan Al-Baihaqi, dinyatakan hasan oleh Syaikh Al-Albani).
5. Mengingat kematian membuat kita tidak berlaku dhalim. Allah SWT. berfirman dalam surat Al-Muthaffifin:4);
Artinya: "*Tidaklah orang-orang itu menyangka, bahwa sesungguhnya mereka akan dibangkitkan.*" (Q.S Al-Muthaffifin:4)
Ayat ini dimaksudkan untuk orang-orang yang berlaku dhalim dengan berbuat curang ketika menakar. Seandainya mereka tahu bahwa besok ada hari kebangkitan dan akan dihisab satu persatu, tentu mereka tidak akan berbuat dhalim seperti itu.⁸

Al-Qur'an sangat antusias mengarahkan manusia supaya tidak takut kepada perkara-perkara yang biasanya menimbulkan rasa takut pada manusia, seperti kematian dan kemiskinan. Berkaitan dengan takut mati, Al-Qur'an telah menjelaskan kepada kita bahwa kehidupan dunia adalah kehidupan yang fana dan kenikmatannya pun akan sirna, sedangkan kehidupan akhirat adalah kehidupan yang abadi dan kenikmatannya pun kekal tak akan sirna. Adapun kematian adalah satu fase yang akan mengantarkan kita dari kehidupan yang fana ini ke kehidupan yang kekal abadi.⁹

Oleh karena itu, seseorang mukmin tidak akan takut mati sebab ia mengetahui bahwa kematian akan mengantarkannya kepada kenikmatan kehidupan kekal abadi yang telah dijanjikan Allah SWT. kepada hamba-hambanya yang bertaqwa.¹⁰

I. Kesimpulan

Kematian adalah berhentinya fungsi biologis tertentu secara permanen, seperti pernafasan dan tekanan darah serta kakunya tubuh dianggap cukup jelas menjadi tanda-tanda kematian. Namun, mati otak masih menjadi kata kunci dalam penentuan mati tidaknya seseorang. Kematian dapat terjadi kapanpun dalam rentang perkembangan manusia. Pada hakikatnya di dalam islam, kematian bukanlah akhir dari kehidupan melainkan awal dari kehidupan baru atau masuk pintu gerbang akhirat. Di mana manusia akan menuju kehidupan selanjutnya,

⁸ [https://id.wikipedia.org/wiki/Depresi_\(psikologi\)](https://id.wikipedia.org/wiki/Depresi_(psikologi))

⁹ Muhammad Usman Najati, *Psikologi Dalam Al-Qur'an*, (Bandung: Pustaka Setia, 2005), hal.177

¹⁰ *Ibid*

melanjutkan perjalanannya hingga mencapai syurga Allah yang abadi bagi orang yang bertaqwa. Sedangkan orang yang berdosa melakukan kesalahan dan ingkar kepada Allah akan menerima balasan siksa neraka

Pada saat menjelang kematian seseorang memiliki pandangan masing-masing dalam mengatasi masalah-masalah psikologis yang muncul. Hal yang perlu diperhatikan adalah adanya pandangan yang berbeda mengenai kematian dari usia anak, remaja, dan dewasa. Bayi belum memiliki konsep tentang kematian tetapi mereka dapat merasakan perasaan kehilangan jika jauh dari orang yang biasa bersamanya. Pada masa remaja, pandangan mengenai kematian seperti halnya dengan penuaan, dianggap sebagai gagasan yang sangat jauh, dapat dihindari, diabaikan atau dijadikan bahan olok-olokan, bagi orang yang tidak memahami agama secara hakiki. Sedangkan pada dewasa, peningkatan kesadaran mengenai kematian muncul sejalan saat mereka beranjak tua, yang biasanya meningkat pada masa dewasa dan mereka sudah mulai bertaubat kepada Tuhannya, dan memperdalam pemahaman keberagamaannya secara baik dan hakiki untuk mempersiapkan diri menghadapi kematiannya dan menuju akhirat yang kekal abadi

Di dalam menghadapi kematian terdapat fase-fase menjelang kematian, yaitu penolakan dan isolasi, kemarahan, tawar-menawar, depresi, dan penerimaan. Bagi individu yang sekarat situasi-situasi yang ada pada saat mereka meninggal sangat penting. Kebanyakan orang akan lebih nyaman meninggal di rumah namun ada juga yang ingin meninggal di rumah sakit dengan alasan fasilitas yang lengkap.

Mengingat kematian merupakan ibadah tersendiri bagi seseorang, karena dengan mengingatnya maka orang tersebut tidak akan melakukan kejahatan atau hal-hal yang tidak diperbolehkan. Mengingat kematian juga dapat membantu kita khususy' dalam melaksanakan shalat. Mengingat kematian dapat pula menjadikan seseorang semakin mempersiapkan diri serta memperbaiki hidupnya dan tidak melakukan perbuatan dhalim.¹¹

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali. 2001. *Hayaatunaa Ba'dal Maut Konsep Hidup Sesudah Mati*. Penerjemah: Achmad Sunarto. Bandung: PT. Husaini.
- Daradjat, Zakiah. 1970. *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Bulan Bintang, hal.2
- Elizabeth, Hunlock. 1990. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga, hal.77
- Hasan, Aliah. 2006. *Psikologi Perkembangan Islami*. Jakarta: Raja Grafindo
- Hidayat, Komaruddin. 2009. *Psikologi Kematian Mengubah Ketakutan Menjadi Optimisme*. Jakarta: PT. Mizan Publika.
- Jalaluddin. 2016. *Psikologi Agama*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, hal.161
- Najati, Muhammad, Usman. 2005. *Psikologi Dalam Al-Qur'an*. Bandung: Pustaka Setia, hal.177
- Santrock, John W. 2012. *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup, Jilid II*. Penerjemah: Benedictine Widyasinta. Jakarta: Erlangga.
- ¹¹ [https://id.wikipedia.org/wiki/Depresi_\(psikologi\)](https://id.wikipedia.org/wiki/Depresi_(psikologi))