

INGAT DAN LUPA MENURUT AL-QUR'AN

Arma¹

Abstrak

Ingatan adalah daya batin sebagai alat yang beroperasi secara aktif dan dengan cara otomatis dalam menerima, menyimpan, sesuatu yang pernah diketahui, dipahami, dan dipelajari. Fakta itu disusun dan dianalisa secara aktif dan merupakan kesanggupan untuk menggambarkan kembali apa-apa yang telah dialami, walaupun pengalaman itu telah terjadi pada tempat yang jauh sekali. Ingatan adalah ni'mat yang paling penting dan paling besar yang dianugerahkan Allah swt kepada manusia. Di antara keagungan Allah swt Maha Pencipta adalah bahwasanya Allah swt menciptakan ingatan dengan bentuk yang sulit untuk dipikirkan dan sulit dipahami rahasianya. Berbagai usaha terus dilakukan untuk mengungkap misteri ingatan itu. Kepala manusia sekalipun bentuknya kecil, adalah laksana gudang yang menyimpan berbagai ilmu pengetahuan berjuta-juta kali lipat dibanding dengan bentuk pisiknya, bahkan mampu memuat isi berbagai macam buku.

Jiwa tenang dengan dzikir kepada Allah. Ikhlas dalam ibadah, hanya karena Allah semata, menyebabkan jiwa merasa aman, tenang, tidak ada rasa takut, jauh dari gelisah dan gundah gulana dibarengi dengan rasa ridla. Orang-orang mu'min membersihkan diri dengan mendekatkan diri kehadlirat Allah, dan merasa tenang ketika ingat kepada Allah. Jadi cara yang paling efektif dalam mendekatkan diri kepada Allah adalah berdzikir (ingat) kepada Allah swt. Aktivitas yang tidak melelahkan, tidak menyulitkan dan selalu dilakukan dengan otomatis secara refleksi adalah bernafas, oleh karena itu tarikan nafas dijadikan sebagai sarana untuk berdzikir kepada Allah. Berdzikir menggunakan tarikan nafas mudah efektif dan tidak melelahkan.

Kebalikan dari ingat adalah lupa. Pengertian lupa secara umum adalah tidak ada kemampuan untuk mengingat ilmu-ilmu atau pengalaman-pengalaman masa lalu yang ingin dimunculkan kembali. Yang dimaksud dengan lupa disini adalah lupa secara alami

¹Dosen IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

(forgetting) bukan lupa akibat penyakit (amnesia). Lupa alami dialami oleh semua manusia dalam proses aktivitas batiniah yang mempengaruhi terhadap ingatan. Adapun lupa akibat penyakit muncul bagi seseorang karena kemelut jiwa yang berat, atau kecelakaan yang terjadi yang mengganggu otak seluruhnya atau sebagiannya atau penyakit yang menimpa yang mengganggu fungsi otak. Penyebab Lupa yang paling penting adalah karena terlalu lama masa terjadinya, dan tidak adanya kepentingan sama sekali. Ada beberapa faktor yang menyebabkan cepat lupa di antaranya-materi pelajaran yang sulit dipelajari, kurang dipahami ketika proses belajar, terjadi kecelakaan, luka yang mengganggu otak dan larangan yang berulang-ulang.

Kata Kunci: dzikir, ikhlas, refleksi, efektif, forgetting, amnesia dan batiniah

A-PENDAHULUAN

Allah swt menciptakan manusia sebagai makhluk yang berperoses dari seorang bayi yang lemah fisiknya, mentalnya, maupun kemampuan-kemampuan lain sangat terbatas. Sebagai alat penyelamaan diri manusia kecil hanya diberi kemampuan menangis sebagai rangsangan bagi orang dewasa agar merasa iba dan kasihan sehingga ia rela untuk menolong dan membantunya mengatasi dan memenuhi segala keperluannya. Kemudian Allah memberinya kekuatan berangsur-angsur dan terus menerus berkembang segala kemampuannya, seiring dengan perkembangan fisiknya, sehingga mencapai kematangan baik fisik maupun mentalnya. Sebagai puncaknya ia menjadi manusia yang sempurna kekuatan, kesehatan, dan segala kemampuannya lahir maupun batin.

Setelah itu kekuatan dan kesehatannya berangsur-angsur berkurang, seiring dengan bertambahnya umur, sehingga fisik menjadi lemah dan loyo, tidak mampu bekerja. Dan mentalnya menjadi lemah tidak mampu belajar lagi, segala sesuatu yang pernah dikuasainya seperti berbagai informasi dan ilmu pengetahuan menjadi hilang dari ingatannya. Ia sulit untuk menghafal, ilmu pengetahuannya sedikit demi sedikit terus berkurang sebagai akibat umur yang terus menerus menua.

Oleh karena itu ketika nikmat-nikmat Allah yang dianugerahkan kepada seseorang seperti ni'mat ingatan, dan sebagainya, patut dan wajar untuk disyukuri dan digunakan dalam beribadah kepada Allah swt dengan banyak berdzikir kepada-Nya. Di dalam tulisan ini akan dibahas mengenai tafsir-tafsir ayat-ayat al-Qur'an tentang ingat dan lupa, kemudian ditinjau dari segi Psikologi dan kemudian dari segi Ilmu Tasawuf.

B-PENGERTIAN INGAT

Menurut Lukman Ali dkk: Ingatan adalah daya batin untuk menyimpan sesuatu yang pernah diketahui, dipahami, dan dipelajari.² Menurut Amir Hamzah : Ingatan adalah kesanggupan untuk menggambarkan kembali apa-apa yang telah dialami, walaupun pengalaman itu telah terjadi pada tempat yang jauh sekali.³ Ramdhan Muhammad al-Qadzafy menyatakan: ingatan adalah alat yang beroperasi secara aktif dalam menerima, menyimpan, menyusun dan menganalisa fakta secara aktif yang beroperasi dengan cara otomatis.⁴

Menurut Utsman Najati: Memori adalah alat untuk menyimpan pelajaran terdahulu, informasi-informasi dan pengalaman-pengalaman yang memungkinkan bisa digunakan untuk mengatasi problem-problem baru yang akan menghadang pada masa yang akan datang.⁵

Dari beberapa definisi yang dikemukakan oleh para pakar ini dapat dikemukakan definisi sebagai berikut: Ingatan adalah daya kemampuan jiwa untuk merekam segala fakta pengalaman yang lalu dengan cara yang aktif menjaga, menyusun dan menganalisa pada waktu yang diperlukan dapat digambarkan kembali, dan bisa digunakan untuk mengatasi masalah yang ditemukan dalam kehidupan di masa yang akan datang.

² Lukman Ali dkk, Kamus Besar Bahasa Indonesia, Balai Pustaka, Jakarta, 1994, hal: 379

³ Amir Hamzah, Ilmu Djiwa Kanak-kanak, Ganaco NV, Djakarta 1954, hal: 65

⁴ Ramdan Muhammad al-Qadzafy, Ilmu al-Nafsy al-Islamy, Shahifah al-Da'wah al-Islamiah, Tharablus, 1990, hal: 196

⁵ Muhammad Utsman Najati, Psikologi dalam al-Qur'an, Pustaka Setia, Bandung, 2005, hal: 335

1-Ingatan Menurut Tinjauan Psikologi

Ingatan adalah ni'mat yang paling penting dan paling besar yang dianugerahkan Allah swt kepada manusia. Di antara keagungan Allah swt Maha Pencipta adalah bahwasanya Allah swt menciptakan ingatan dengan bentuk yang sulit untuk dipikirkan dan sulit dipahami rahasianya. Berbagai usaha terus dilakukan untuk mengungkap misteri ingatan itu. Kepala manusia sekalipun bentuknya kecil, adalah laksana gudang yang menyimpan berbagai ilmu pengetahuan berjuta-juta kali lipat dibanding dengan bentuk pisiknya, bahkan mampu memuat isi berbagai macam buku. Ingatan manusia tidak terbatas di dalam ruang yang sempit di dalam ubun-ubun, sebagaimana pada dewasa ini ingatan buatan pada alat-alat hitung atau alat-alat perekam berbagai ilmu pengetahuan. Sebagaimana bahwa ingatan tidak berdasarkan pada daftar isi atau indek buku yang disusun sebagai petunjuk yang memudahkan dalam mencari masalah tertentu, tetapi sesungguhnya inti dari ingatan itu adalah alat yang beroperasi secara aktif dalam menerima, menjaga, menyimpan, menyusun dan menganalisa fakta secara aktif yang beroperasi dengan cara otomatis karena diatur dan diprogram oleh Maha Pencipta Maha Kreatif yang menciptakan segala sesuatu. Kemudian Allah swt menyempurnakan buatan-Nya ini dan menentukan rahasia dan hikmah di dalamnya. Allah swt berfirman dalam surat An-Nahl ayat 88

صُنِعَ اللَّهُ الَّذِي أَتَقَنَ كُلَّ شَيْءٍ إِنَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَفْعَلُونَ (88)

Begitulah perbuatan Allah yang membuat dengan kokoh tiap-tiap sesuatu, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan. QS Al-Naml 88⁶

Muhammad Jarir al-Thabary menjelaskan ayat ini dengan beberapa hadits sebagai berikut:

قوله: (صُنِعَ اللَّهُ الَّذِي أَتَقَنَ كُلَّ شَيْءٍ) وَأَوْثَقَ خَلْقَهُ.

⁶ Muhammad Shahib Thahar, Mushaf Al-Qur'an dan Terjemah, Departemen Agama RI, Pustaka al-Kautsar

Firman Allah swt (Begitulah perbuatan Allah yang membuat dengan kokoh tiap-tiap sesuatu)

Allah memperkokoh ciptaannya

عن ابن عباس، قوله: (صُنِعَ اللَّهُ الَّذِي أَتَقَنَّ كُلَّ شَيْءٍ) يقول: أحكم كل شيء.

Hadits diriwayatkan dari Ibnu Abbas ia berkata: Firman Allah (Begitulah perbuatan Allah yang membuat dengan kokoh tiap-tiap sesuatu)Allah menyempurnakan dan memperkokoh segala sesuatu

عن ابن عباس، قوله: (صُنِعَ اللَّهُ الَّذِي أَتَقَنَّ كُلَّ شَيْءٍ) يقول: أحسن كل شيء خلقه وأوثقه.

Hadits yang lain diriwayatkan pula dari Ibnu Abbas ia berkata: Firman Allah (Begitulah perbuatan Allah yang membuat dengan kokoh tiap-tiap sesuatu) Allah membungkus segala sesuatu dan memperkokohnya.

عن مجاهد، قوله: (الذي أَتَقَنَّ كُلَّ شَيْءٍ) قال: أوثق كل شيء وسوى.

Hadits diriwayatkan dari Mujahid ia berkata: Firman Allah (Begitulah perbuatan Allah yang membuat dengan kokoh tiap-tiap sesuatu) Allah memperkokoh segala sesuatu dan menyempurnakannya.

عن قتادة: (إِنَّهُ حَبِيرٌ بِمَا تَفْعَلُونَ) يقول تعالى ذكره: إن الله ذو علم وخبرة بما يفعل عباده من خيرٍ وشرٍّ وطاعة له ومعصية.

Hadits diriwayatkan dari Qatadah ia berkata: Firman Allah (sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan)Allah swt berfirman: Sesungguhnya Allah memiliki ilmu dan pengalaman tentang apa yang dikerjakan oleh hamba-hamba-Nya seperti kebaikan,kejelekan,kepatuhan,kedurhakaan kepada-Nya.⁷

⁷ Muhammad bin Jarir,Jami' al-Bayan fi ta'wil al-Qur'an,Muasasah al-Risalah ,2000, hal:506

Jadi kandungan ayat di atas dapat di gambarkan bahwa, betapa kokoh dan sempurnanya ciptaan Allah swt termasuk otak di kepala manusia sekalipun bentuknya kecil, adalah laksana gudang yang menyimpan berbagai ilmu pengetahuan berjuta-juta kali lipat dibanding dengan bentuk pisiknya, bahkan mampu memuat isi berbagai macam buku. Ingatan manusia tidak terbatas di dalam ruang yang sempit di dalam ubun-ubun, pada dewasa ini ingatan buatan manusia pada alat-alat hitung atau alat-alat perekam berbagai ilmu pengetahuan tidak mampu menandingi ciptaan Allah swt. Sebagaimana bahwa ingatan tidak berdasarkan pada daftar isi atau indek buku yang disusun sebagai petunjuk yang memudahkan dalam mencari masalah tertentu, tetapi sesungguhnya inti dari ingatan itu adalah alat yang beroperasi secara aktif dalam menerima, menjaga, menyimpan, menyusun dan menganalisa fakta secara aktif yang beroperasi dengan cara otomatis karena diatur dan diprogram oleh Maha Pencipta Maha Kreatif yang menciptakan segala sesuatu.

Dan Allah swt menggambarkan daya ingat pada manusia dengan firman-Nya dalam surat al-Baqarah ayat 269:

يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ (269)

*Dia memberikan hikmah (kemampuan untuk memahami rahasia-rahasia syariat agama) kepada siapa yang Dia kehendaki. Barangsiapa diberi hikmah, sesungguhnya dia telah diberi kebaikan yang banyak. Dan tidak ada yang dapat mengambil pelajaran kecuali orang-orang yang mempunyai akal sehat.*⁸

⁸ Tim Pustaka al-Kautsar, loc. cit. hal:45

وقوله: (يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ) قال علي بن أبي طلحة، عن ابن عباس: يعني المعرفة بالقرآن ناسخه ومنسوخه، ومحكمه ومتشابهه، ومقدمه ومؤخره، وحلاله وحرامه، وأمثاله.

Dan firman Allah (*Dia memberikan hikmah kepada siapa yang Dia kehendaki*) Ali bin Abi Thalhaf mengutip pendapat Ibnu Abbas, yakni pengetahuan tentang al-Qur'an segi nasikh mansukhnya, muhkam mutasyabihnya, muqaddam muakharnya, halal haramnya, dan amtsal-amtsalnya.

وروى جُوَيْر، عن الضحاك، عن ابن عباس مرفوعًا: الحكمة: القرآن (4) .
يعني: تفسيره.

Menurut riwayat Juwaibir dari al-Dlahak dari Ibni Abbas hadits marfu': Al-Hikmah adalah tafsir al-Qur'an

وقال ابن أبي نَجِيح، عن مجاهد: يعني بالحكمة: الإصابة في القول.

Menurut Ibnu Abi Najih dari Mujahid, yakni al-Hikmah adalah benar dalam bicara.

وقال ليث بن أبي سليم، عن مجاهد: (يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ) ليست بالنبوة، ولكنه العلم والفقہ والقرآن.

Laits bin Abi Salim dari Mujahid ia berkata (Dia memberikan hikmah kepada siapa yang Dia kehendaki) bukan kenabian tetapi ilmu pengetahuan, fiqh dan al-Qur'an

وقال أبو العالية: الحكمة خشية الله، فإن خشية الله رأس كل حكمة.

Menurut Abu al-Aliyah: Al-Hikmah adalah takut kepada Allah, karena takut kepada Allah adalah pangkal semua hikmah.

وقد روى ابن مَرْدُويَه، من طريق بَقِيَّة، عن عثمان بن زُفَر الجُهَني، عن أبي
 عمار الأَسدي، عن ابن مسعود مرفوعًا: "رأس الحكمة مخافة الله" (6) .

Diriwayatkan oleh Ibnu Mardaweih dari Utsman bin Zufar al-Juhany dari Abi Amaar al-Asady dari Ibnu Masud, hadits marfu: Pokok pangkal Al-Hikmah adalah takut kepada Allah.

وقال أبو العالية في رواية عنه: الحكمة: الكتاب والفهم. وقال إبراهيم النخعي:
 الحكمة: الفهم. وقال أبو مالك: الحكمة: السنة. وقال ابن وهب، عن مالك،
 قال زيد بن أسلم: الحكمة: العقل. قال مالك: وإنه ليقع في قلبي أن الحكمة
 هو الفقه في دين الله، وأمرٌ يدخله الله في القلوب من رحمته وفضله، ومما يبين
 ذلك، أنك تجد الرجل عاقلًا في أمر الدنيا ذا نظر فيها، وتجد آخر ضعيفًا في
 أمر دنياه، عالمًا بأمر دينه، بصيرًا به، يؤتية الله إياه ويجرمه هذا، فالحكمة: الفقه
 في دين الله.

وقال السدي: الحكمة: النبوة.

Menurut Abu al-Aliyah: Al-Hikmah adalah al-Kitab dan al-fahmu. Menurut Ibrahim al-Nakha'iy: Al-hikmah adalah al-fahmu. Menurut Abu Malik: Al-Hikmah adalah al-Sunnah. Menurut Zaid bin Aslam, al-hikmah adalah al-aql. Malik berkata: sesungguhnya sungguh terjadi pengertian dalam hatiku bahwa al-hikmah adalah faham dalam agama dan perkara yang dimasukan Allah di dalam hati dari kasih sayang dan karunia-Nya. Dan diantara penjelasan tentang hikmah itu, ada orang yang cerdas dalam urusan agama memiliki pandangan tentang urusannya, adapula orang lain yang lemah dalam urusan agama tetapi pandai dalam urusan agama, menguasainya, Allah menganugrahi pengetahuan agama kepadanya, Dia memulyakannya dengan

pengetahuan agama ini. Oleh karena itu al-hikmah adalah memahami dalam agama Allah. Menurut al-Saddy, al-hikmah adalah kenabian.⁹

قوله تعالى: (يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ) قال السدي: هي النبوة، وقال ابن عباس رضي الله عنهما وقتادة: علم القرآن ناسخه ومنسوخه ومحكمه ومتشابهه ومقدمه ومؤخره وحلاله وحرامه وأمثاله، وقال الضحاك: القرآن والفهم فيه، وقال: في

القرآن مائة وتسع آيات ناسخة ومنسوخة وألف آية حلال وحرام

Firman Allah swt (Dia memberikan hikmah kepada siapa yang Dia kehendaki). Al-Saddy berkata: Al-Hikmah adalah kenabian. Menurut Ibn Abbas dan Qatadah: Al-Hikmah adalah ilmu al-Qur'an nasikh mansukhnya, ayat muhkam dan mutasyabihnya, muqaddam dan muakharnya, halal, haram, dan amtsalnya. Al-Dhahak berkata: Al-Hikmah adalah al-Qur'an dan faham akan al-Qur'an. Ia berkata: Dalam al-Qur'an ada 109 ayat tentang nasikh mansukh, 1000 ayat halal dan haram.

وقوله: (وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ) أي: وما ينتفع بالموعظة والتذكار إلا من له لب وعقل يعي به الخطاب ومعنى الكلام.

Dan firman Allah (Dan tidak ada yang dapat mengambil pelajaran kecuali orang-orang yang mempunyai akal sehat). Yakni, dan tidak mengambil manfaat dengan nasihat dan peringatan kecuali orang yang cerdas dan akal yang dengan akal itu ia memahami petunjuk dan ma'na perkataan.¹⁰

Ramdlan Muhammad al-Qadzafy berpendapat: Menurut penelitian kami ayat di atas memiliki hubungan yang kuat antara ingatan dan kesempurnaan akal yaitu bahwasanya tidak ada yang mengambil manfaat peringatan dan nasihat kecuali orang-orang yang berakal dan

⁹ Ismail ibnu Katsir, Tafsir Al-Qur'an Al-Adzim, Dar al-Thayyibah, 1999, hal: 701

¹⁰ Abu Muhammad al-Husein bin Mas'ud al-Baghawiy, Maalim al-Tanzil, Dar Thayyibah, 1997, hal: 334

faham. Maka mengambil manfaat dan menerima nasihat adalah dengan cara menghubungkan pengaruh pengalaman masa lalu dengan situasi masa kini yang menyebabkan kejelasan fakta-fakta dan mengambil manfaat dengan arti dan ma'na segala yang diketahui.¹¹

Ayat di atas menjelaskan bahwa orang yang berakal cerdas akan mudah mengingat dan mudah menerima nasihat. Bagi orang yang berakal cerdas akan dengan mudah menerima dan memahami pembicaraan orang lain dan sanggup menyipkan dalam ingatannya dan pada suatu saat diperlukan dengan mudah digunakan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi sesuai pengalamannya masa lalu.

Apabila kita kembali kepada bahasan penelitian dan kitab-kitab yang ada dihadapan kita ternyata sumbernya diambil dari ilmu-ilmu yang bersumber dari al-Qur'an dan fakta-fakta ketuhanan dan dibangun di atasnya teori-teori baru yang mencoba menjelaskan arti ingatan, cara kerjanya, dan metode merekam dengan ingatan.

Kita perhatikan ayat-ayat al-Qur'an surat al-Mudatsir ayat 54-56:

كَلَّا إِنَّهُ تَذَكِّرُهُ (54) فَمَنْ شَاءَ ذَكَرَهُ (55) وَمَا يَذْكُرُونَ إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ هُوَ أَهْلُ التَّقْوَى وَأَهْلُ الْمَعْفِرَةِ (56)

Sekali-kali tidak demikian halnya, sesungguhnya al-Qur'an adalah peringatan (54) Maka barangsiapa menghendaki, niscaya dia mengambil pelajaran dari padanya (al-Qur'an akan mengambil pelajaran dari padanya kecuali jika Allah menghendakinya. Dia (Allah) adalah Tuhan yang patut kita bertaqwa kepada-Nya, dan berhak memberi ampun (56)

{ كَلَّا } حقا { إِنَّهُ } يعني القرآن { تَذَكِّرُهُ } موعظة. { فَمَنْ شَاءَ ذَكَرَهُ } اعظ به. { وَمَا يَذْكُرُونَ } قرأ نافع ويعقوب [تذكرون] (2) بالتاء والآخرون

¹¹ Ramdhan Muhammad al-Qadzafy, Ilmu al-Nafsy al-Islamy, Shahifah al-Da'wah al-Islamiyah, Tharablus 1990, hal.198

بالباء { إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ } قَالَ مِقَاتِلُ: إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ لَهُمُ الْهُدَى. { هُوَ أَهْلُ التَّقْوَى وَأَهْلُ الْمَعْفِرَةِ } أَي أَهْلُ أَنْ يَتَّقَى مُحَارِمَهُ وَأَهْلُ أَنْ يَغْفِرَ لِمَنْ اتَّقَاهُ.

(Sekali-kali benar-benar tidak begitu) sesungguhnya al-Qur'an adalah peringatan (nasihat).(Barangsiapa yang menghendaki mengambil pelajaran dengan al-Quran).(Dan mereka tidak mengambil pelajaran)-dalam qiraat Nafi dan Ya'qub:kamu sekalian tidak mengambil pelajaran- dengan menggunakan "ta" tadzkuruna ,ahli qiraat yang lain menggunakan "ya" yadzkuruna.(kecuali jika Allah menghendakinya).Menurut Muqatil:Kecuali Allah menghendaki memberi petunjuk kepada mereka.yang taqwa(Dia (Allah) adalah Tuhan yang patut kita bertaqwa kepada-Nya,dan berhak memberi ampun),Yakni ahli untuk djaga segala larangannya dan ahli mengampuni orang yang bertaqwa kepadanya.

عن أنس أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال في هذه الآية: { هُوَ أَهْلُ التَّقْوَى وَأَهْلُ الْمَعْفِرَةِ } قَالَ: قَالَ رَبِّكُمْ عَزَّ وَجَلَّ: "أَنَا أَهْلُ أَنْ أَتَّقَى وَلَا يَشْرِكُ بِي غَيْرِي، وَأَنَا أَهْلُ مَنْ اتَّقَى أَنْ يَشْرِكُ بِي أَنْ غَفَرَ

Hadits diriwayatkan Anas ra bahwa Rasulullah saw bersabda dalam menafsirkan ayat ini:

(Dia (Allah) adalah Tuhan yang patut kita bertaqwa kepada-Nya,dan berhak memberi ampun).Rasulullah saw bersabda:Tuhan kamu sekalian berfirman:Aku adalah ahli untuk ditakuti dan Aku tidak disekutukan dengan selain Aku,dan Aku adalah ahli untuk memaafkan orang yang tidak menyekutukan Aku.¹²

Maka al-Qur'an adalah kitab yang menjadi peringatan karena memungkinkan kita kembali kepada al-Qur'an untuk mengambil

¹² Abu Muhammad al-Husein bin Mas'ud al-Baghawy,loc.cit, hal:275

pelajaran agar mengetahui hakikat-hakikat, fakta-fakta dan mengetahui perintah dan larangan yang kemudian direkam dengan ingatan sehingga pada saat diperlukan akan mudah dimunculkan kembali dari khazanah ingatan.

Dalam dua contoh berikut kita menyaksikan tehnik lain dari macam-macam tehnik kerja ingatan pada waktu menghendaki menimbulkan kembali ilmu pengetahuan yang tersimpan dalam gudang ingatan tersebut. Berikut ini firman Allah surat al-Fajr ayat 23 dan al-Nazi'at ayat 34-35

وَجِيءَ يَوْمَئِذٍ بِجَهَنَّمَ يَوْمَئِذٍ يَتَذَكَّرُ الْإِنْسَانُ وَأَنَّى لَهُ الذِّكْرَى (23)

Dan pada hari itu diperlihatkan neraka Jahanam, dan pada hari itu ingatlah manusia akan tetapi tidak berguna lagi mengingat baginya. QS al-Fajr 23

فَإِذَا جَاءَتِ الطَّامَّةُ الْكُبْرَى (34) يَوْمَ يَتَذَكَّرُ الْإِنْسَانُ مَا سَعَى (35)

Maka apabila malapetaka yang sangat besar (hari kiyamat) telah dating. Paa hari (ketika) manusia teringat akan apa yang telah dikerjakannya. QS al-Nazi'at 34-35

Kita perhatikan ayat-ayat yang lalu, gambaran bahaya pada hari kiyamat, yaitu sesuatu yang berpengaruh yang menjadikan setiap manusia ingat akan perbuatannya pada masa silam dan masa yang baru berlalu, baik berupa kebaikan maupun keburukan. Apabila kita meneliti secara mendalam tentang arti yang dikandung ayat-ayat, pasti kita temukan bahwa ayat-ayat itu menyimpan sesuatu yang memberi paidah bahwa perkara- perkara yang menakutkan itu bekerja berproses sebagai peringatan yang kuat yang menyebabkan terjadinya respon ingatan yang yang memanggilnya untuk muncul kembali semua yang dikandung ingatan itu.

Yang aneh dalam perkara ini adalah bahwa teori Barat modern ternyata lebih dahulu dari kita memperhatikan gudang pengetahuan-pengetahuan ini maka timbullah teori stimulus respon, teori ingatan dan lain-lainnya sebagai hasil pemikiran dari gambaran-gambaran al-Qur'an yang jelas petunjuk dan isinya.

2-Ingatan Menurut Tinjauan Tasawuf

Ramdlam Muhammad Qadzafy berkata: Jiwa tenang dengan dzikir kepada Allah. Sesungguhnya ikhlas dalam ibadah, hanya karena Allah semata Yang Maha Esa, tidak ada sekutu bagi-Nya dan tidak menyekutukan Allah, menyebabkan rasa aman, jiwa tenang, rasaa ridla. Tidak ada rasa takut, jauh dari gelisah dan gundah gulana. Orang-orang mu'min membersihkan diri dengan mendekatkan diri kehadlirat Allah, dan merasa tenang ketika ingat kepada Allah, sebagaimana firman-Nya dalam surat al-Ra;d 28 dan al-An'am 82:

(28) الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (28)

Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Dan ingatlah hanya dengan mengingat Allah-hati menjadi tentram. QS al-Ra'd 28

(82) الَّذِينَ آمَنُوا وَمَنْ يَلْبَسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ هُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ (82)

Orang-orang yang briman dan tidak mencampur adukan iman mereka dengan kedzaliman (syirik) mereka itulah orang-orang yang mendapat keamanan dan mereka itu adalah orang-orang yang mendapat petunjuk. QS al-A'am 82

Abu Hamid al-Ghazaly berkata: Keutamaan dzikir (ingat akan Allah) ditunjukkan oleh sejumlah ayat, di antaranya surat al-Baqarah ayat 152

(152) فَادْكُرُونِي أذكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ (152)

Karena itu ingatlah kepada-Ku niscaya Aku ingat pula kepadamu, dan bersyukurlah kamu kepada-Ku dan janganlah kamu kufur. Qs al-Baqarah 152

Berdasarkan ayat di atas Tsabit Banany berkata: Saya tahu bahwa Allah swt ingat kepada saya. Orang-orang pada terkejut dan bertanya:

Bagaimana kamu tahu hal itu ? Ia menjawab:Ketika aku ingat kepada Allah, maka Allah ingat kepadaku.

Dalam surat al-Ahzab Allah swt berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا (41)

Wahai orang-orang yang beriman berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, dzikir yang sebanyak-banyaknya. QS al-Ahzab 41

Mengenai dzikir ini Allah berfirman dalam beberapa surat, sebagai berikut:

فَإِذَا أَقَضْتُمْ مِنْ عَرَفَاتٍ فَادْكُرُوا اللَّهَ عِنْدَ الْمَشْعَرِ الْحَرَامِ وَاذْكُرُوهُ كَمَا هَدَاكُمْ وَإِنْ كُنْتُمْ مِنْ قَبْلِهِ لَمَنِ الضَّالِّينَ (198)

Maka apabila kamu telah bertolak dari Arafah berdzikirlah kepada Allah di Masy'aril haram dan berdzikirlah dengan menyebut Allah sebagaimana yang ditunjukkan-Nya kepadamu sekalipun sebelumnya kamu termasuk orang-orang yang sesat. QS al-Baqarah 198

فَإِذَا قَضَيْتُمْ مَنَاسِكَكُمْ فَادْكُرُوا اللَّهَ كَذِكْرِكُمْ آبَاءَكُمْ أَوْ أَشَدَّ ذِكْرًا

Apabila kamu telah menyelesaikan ibadah hajimu, maka berdzikirlah dengan menyebut Allah sebagaimana kamu menyebut-nyebut (membangga-banggakan) nenek moyangmu atau (bahkan) berdzikirlah lebih banyak dari itu. QS al-Baqarah 200

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ

Yaitu orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk, atau dalam keadaan berbaring. QS Ali Imran 191

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ... الآية (103)

Maka apabila kamu telah menyelesaikan salatmu, ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk, dan di waktu berbaring. QS al-Nisa 103

Ibnu Abbas menafsirkan ayat di atas sebagai berikut:

قال ابن عباس رضي الله عنهما اي بالليل والنهار في البر والبحر والسفر والحضر

والغنى والفقر والمرض والصحة والسر والعلانية

Ibnu Abbas berkata: yakni pada waktu siang, waktu malam, di darat di laut, ketika bepergian, ketika ada di rumah, dalam keadaan kaya, dalam kefakiran, ketika sakit, setelah sehat, secara rahasia dan secara terang-terangan.

وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ (45)

Dan sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadah-ibadah yang lain). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan. QS al-Angkabut 45

Dalam menafsirkan ayat di atas Ibnu Abbas berkata; Maksud ayat ini ada dua kemungkinan, yang pertama ingatnya Allah kepadamu lebih besar dari pada ingat kamu kepada-Nya. Yang ke dua, bahwa ingat kepada Allah lebih besar dari pada semua ibadah selain dzikir.

Menurut Muhammad Utsman Najati: Dalam banyak ayat-ayatnya al-Qur'an telah mendorong untuk mengingat Allah swt, dan ayat-ayat yang terdapat dalam ciptaan-Nya, serta mengingat bukti-bukti, petunjuk, kabar gembira, dan ancaman yang dibawa para rasul. Dalam al-Qur'an banyak pengulangan ungkapan tentang ingatan. Terdapat pula ayat al-Qur'an yang menunjukkan bahwa Allah swt telah mengutus Nabi saw serta menurunkan al-Qur'an kepadanya agar beliau mengingatkan orang-orang akan keyakinan, tauhid, kebangkitan dan hisab di ahirat serta ajaran para nabi dan para rasul terdahulu yang dilalaikan dan dilupakan mereka.

كِتَابٌ أَنْزَلْنَا إِلَيْكَ فَلَا يَكُنْ فِي صَدْرِكَ حَرَجٌ مِنْهُ لِتُنذِرَ بِهِ وَذِكْرَى لِلْمُؤْمِنِينَ (2) اتَّبِعُوا مَا أَنْزَلَ إِلَيْكُمْ مِنْ رَبِّكُمْ وَلَا تَتَّبِعُوا مِنْ دُونِهِ أَوْلِيَاءَ قَلِيلًا مَا تَذَكَّرُونَ (3)

Inilah kitab yang diturunkan kepadamu, sebab itu janganlah ada kesempitan di dalam dadamu terhadapnya agar engkau memberi peringatan dengannya, dan menjadi pengajaran Rabb kalian, dan janganlah kalian mengikuti pelindung dan penolong selain-Nya. Amatlah sedikit kalian mengambil pelajaran. QS al-A'raf 2-3

هَذَا بَلَاغٌ لِلنَّاسِ وَلِيُنذِرُوا بِهِ وَيَلْعَلُوا آمَنَّا هُوَ إِلَهُ وَاحِدٌ وَلِيَذَّكَّرَ أُولُو الْأَلْبَابِ (52)

Al-Qur'an ini adalah penjelasan yang cukup bagi manusia, dan supaya mereka diberi peringatan dengan dia, dan supaya mereka mengetahui bahwasanya Dia adalah Tuhan Yang Maha Esa dan agar orang-orang yang berakal mengambil pelajaran. QS Ibrahim:52

Hadits-hadits tentang dzikir ini sangat banyak di antaranya:

Rasulullah saw bersabda:Orang yang ingat Allah berada pada lingkungan orang-orang yang lupa kepada-Nya bagaikan pohon yang lebat daunnya berada diantara pohon-pohon yang kering tidak berdaun.Dan beliau bersabda: Orang yang ingat kepada Allah berada di lingkungan orang-orang yang lupa kepada Allah,bagaikan orang yang tetap bertahan bertempur di antara orang yang berlari dari medan tempur. Rasulullah saw bersabda: Allah swt berfirman: Aku bersama hamba-Ku selagi ia ingat kepada-Ku dan membaca dzikir kepada-Ku.

Beliau bersabda:Amalan Ibnu Adam yang paling menyelamatkan dari siksa Allah adalah ingat kepada-Nya. Sahabat bertanya: Ya Rasulullah bagaimana dibandingkan dengan jihad di jalan Allah.Jawab Rasulullah, tidak pula jihad di jalan Allah,kecuali kamu menebas dengan pedangmu sehingga mematahkan tiga pedang musuh. Rasulullah saw bersabda:Barangsiapa yang ingin bersenang- senang di surga,perbanyaklah dzkir kepada Allah.

Rasulullah saw ditanya: Amal apa yang paling utama? Beliau menjawab: Kamu mati dalam keadaan lidahmu basah berdzikir kepada Allah swt. Rasulullah saw bersabda: Apabila kamu masuk waktu subuh dan waktu sore dan lidahmu basah karena dzikir kepada Allah, maka kamu di waktu pagi dan sore tanpa melakukan kesalahan. Rasulullah saw bersabda:Demi dzikir kepada Allah di pagi hari dan sore hari lebih utama dibanding mamatahkan pedang-pedang musuh dalam perang di jalan Allah dan dibanding memberikan harta karena dermawan.

Rasulullah saw bersabda: Alah swt berfirman;Apabila hamba-Ku ingat kepada-Ku dalam hatinya,Aku ingat pada dia dalam hati-Ku, apabila ia ingat kepada-Ku dalam kumpulan orang-orang,Aku ingat pula pada dia pada kumpulan orang-orang.

Ibnu Ibad al-Nafazy menyampaikan sebuah syi'ir:

والذكر اعظم باب انت داخله * لله فاجعل له الانفاس حراسا

Dzikir adalah pintu yang paling besar kamu masuki kepada Allah, maka jadikanlah tarikan nafas sebagai penjaganya.

Jadi cara yang paling efektif dalam mendekati diri kepada Allah adalah berdzikir (Ingat) kepada Allah swt. Aktivitas yang tidak melelahkan, tidak menyulitkan dan selalu dilakukan dengan otomatis secara refleksi adalah bernafas, oleh karena itu jadikan tarikan nafas sebagai sarana untuk berdzikir kepada Allah. Banyak orang yang menjadikan gerakan jari sebagai sarana untuk menuntun hati berdzikir kepada Allah, sebagaimana dilakukan oleh pengikut tarikat Qadiriyyah Naqsabandiyah Suryalaya. Ada pula yang menjadikan alat seperti tasbeih dan alat-alat lain yang digunakan untuk berdzikir, tetapi semua itu akan menyebabkan tangan dan jari merasa lelah, berdzikir menggunakan tarikan nafas mudah efektif dan tidak melelahkan.

Ibnu Ibad al-Nafazy, mengutip pendapat Abu Al-Qasim al-Qusyairy yang mengatakan:

الذكر عنوان الولاية ومنار الوصلة وتحقيق الإرادة وعلامة صحة البداية ودلالة صحة النهاية فليس وراء الذكر شئ وجميع الخصال المحموده راجعة الى الذكر ومنشؤها عن الذكر وفضائل الذكر اكثر من أن تحصى ولو لم يرد فيه الا قوله تعالى في كتابه العزيز : فاذكروني اذكركم وقوله تعالى فيما يرويه عنه رسول الله صلى الله عليه وسلم أنا عند ظن عبدى بى وانا معه حين يذكرونى وان ذكرنى فى نفسه ذكرته فى نفسى وإن ذكرنى فى ملاء ذكرته فى ملاء خير منه وإن تقرب إلى شبرا تقربت منه ذراعا وإن تقرب إلى ذراعا تقربت منه باعا وإن أتانى يمشى أتيته هرولة لكان فى ذلك اكتفاء وغنية متفق على صحته

Dzikir adalah tanda penguasaan diri, tanda brsambungny hati dengan Allah, membuktikan tujuan diri (kepada Allah), tanda baiknya permulaan

(segala amal), dan bukti benarnya tujuan ahir. Tidak ada apapun yang seperti dzikir. Segala sesuatu yang terpuji tergantung kepada dzikir, semua kebajikan muncul berdasarkan dzikir. Keutamaan dzikir lebih banyak dari segala sesuatu yang bisa dihitung, sekalipun tidak datang dalil yang menunjukkan itu kecuali firman Allah dalam kitab-Nya yang mulia: Ingatlah kamu kepada-Ku, pasti Aku ingat kepadamu. Firman Allah Azza Wa Jalla yang diriwayatkan oleh Rasulullah saw: Aku adalah pada keyakinan hamba-Ku kepada-Ku dan Aku bersamanya ketika ia ingat kepada-Ku. Apabila ia ingat kepada-Ku dalam dirinya, Aku ingat dia dalam diri-Ku. Apabila ia ingat kepada-Ku ketika berada bersama kumpulan orang-orang, maka Aku ingat dia dalam kumpulan orang-orang dengan lebih baik darinya. Apabila ia mendekat kepada-Ku satu jengkal, maka Aku mendekat kepadanya satu hasta. Apabila ia mendekat kepada-Ku satu hasta, maka Aku mendekat kepadanya satu depa. Apabila ia datang kepada-Ku dengan jalan kaki, maka Aku datang kepadanya dengan berlari, maka dia dalam hal itu merasa cukup. Hadits ini disepakati kesahihannya.

Jadi ingat kepada Allah adalah pokok pangkal dalam menghambakan diri kepada Allah yang akan memiliki niat positif di hadirat Allah swt. Apabila segala bentuk perbuatan, baik yang mahdlah langsung kepada Allah maupun yang tidak langsung kepada-Nya, dimulai dengan niat karena Allah, dan ketika berlangsungnya perbuatan itu selalu berhubungan dengan hadirat Allah swt dan tujuan ahir perbuatan itu haanya ingin memperoleh mardlatillah, maka perbuatan itu bernilai ibadah di sisi Allah swt. Apabila kita selalu ingat kepada Allah di dalam segala situasi, maka Allah akan selalu merahmati kita dalam berbagai situasi tersebut, dan Allah akan memberi kasih sayang yang lebih dari pada perbuatan hamba-Nya.

Ibnu Ibad al-Nafazy berkata:

وقالوا ومن خصائصه أنه غير مؤقت بوقت إلا والعبد مطلوب به إما وجوبا وإما ندبا يخلاف غيره من الطاعات قال ابن عباس رضي الله عنهما لم يفرض

الله تعالى على عبده فريضة إلا جعل لها حدا معلوما ثم عذر أهلها في حال العذر غير الذكر فإنه لم يجعل له حدا ينتهي إليه ولم يعذر أحدا في تركه إلا مغلوبا على عقله

Para ulama berkata: di antara kehususan dzikir adalah tidak dibatasi waktu. Pada setiap saat seorang hamba dituntut untuk berdzikir kepada Allah baik secara wajib maupun secara sunnah berbeda dengan ibadah yang lain. Ibnu Abbas ra berkata: Allah tidak mewajibkan kepada hamba-Nya ibadah yang fardlu kecuali dibatasi waktunya, kemudian dimaafkan baginya ketika terjadi alangan, kecuali dzikir tidak ditentukan batasnya tidak ada alasan baginya untuk meninggalkan dzikir kecuali hilang akal nya.

Jadi kelebihan dzikir dari ibadah-ibadaah yang lain adalah tidak mengenal waktu dalam arti tidak dibatasi oleh ruang dan waktu di masa saja dan kapan saja kita dituntut untuk selalu ingat kepada Allah agar selalu mendapat kasih sayang dan pertolongan-Nya dalam mengatasi segala problematika kehidupan ini.

3-Problematika Ingatan

Sudah dimaklumi bahwasanya sepeenting apapun ingatan ini dalam kehidupan, selalu mengalami gangguan oleh bermacam-macam problematika kehidupan itu sendiri. Dan gangguan yang paling utama adalah lupa. Lupa secara umum adalah tidak ada kemampuan untuk mengingat ilmu-ilmu yang ingin dimunculkan kembali. Allah berfirman dalam surat al-Baqarah ayat 286:

رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا

Ya Tuhan kami janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami bersalah. QS al-Baqarah 286

Sebagian mufassirin berpendapat bahwa kata "manusia" di ambil dari kata nisyān (lupa). Dan manusia dinamakan insan karena manusia diperintah dan dilarang kemudian lupa. Allah swt berfirman dalam surat Thoha ayat 115:

وَلَقَدْ عَاهَدْنَا إِلَىٰ آدَمَ مِنْ قَبْلُ فَنَسِيَ وَلَمْ نَجِدْ لَهُ عَزْمًا (115)

Dan sesungguhnya telah Kami perintahkan kepada Adam dahulu, maka ia lupa akan perintah itu dan tidak Kami dapati padanya kemauan yang kuat. QS Thaha 115

C-PENGERTIAN LUPA

Sebagaimana telah dikemukakan di atas bahwa lupa secara umum adalah tidak ada kemampuan untuk mengingat ilmu-ilmu atau pengalaman- pengalaman masa lalu yang ingin dimunculkan kembali.

Yang dimaksud dengan lupa disini adalah lupa secara alami (forgetting) bukan lupa akibat penyakit (amnesia). Lupa alami dialami oleh semua manusia dalam proses aktivitas batiniah yang mempengaruhi terhadap ingatan.

Adapun lupa akibat penyakit muncul bagi seseorang karena kemelut jiwa yang berat, atau kecelakaan yang terjadi yang mengganggu otak seluuhnya atau sebagiannya atau penyakit yang menimpa yang mengganggu fungsi otak.¹³

1-Penyebab Lupa

Di antara penyebab lupa yang paling penting adalah karena telalu lama masa terjadinya, dan tidak adanya kepentingan sama sekali. Ada beberapa faktor yang menyebabkan cepat lupa di antaranya-materi pelajaran yang sulit dipelajari, kurang dipahami ketika proses belajar, terjadi kecelakaan, luka yang mengganggu otak dan larangan yang berulang-ulang.¹⁴

Menurut al-Qur'an penyebab lupa sebagai berikut:

Pertama, lupa itu terjadi secara umum oleh sebab-sebab di luar kehendak manusia karena ada hikmah ilahiyah yang dipandang oleh Pencipta, sebagaimana yang terjadi dalam surat al-Baqarah ayat 106:

مَا نَنْسَخْ مِنْ آيَةٍ أَوْ نُنسِهَا نَأْتِ بِخَيْرٍ مِنْهَا أَوْ مِثْلَهَا أَمْ تَعْلَمُ أَنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ (106)

¹³ Abd al-Majid Sayyid Ahmad Manshur, Sikologiyah al-Wasail al-Ta'limiyah wa wasail Tadris al-Lughah al-Arabiyyah, Dar al-Maarif, al-Riyadl, 1981, hal:88

¹⁴ Ibid, hal:88

Apa saja ayat yang Kami nasakhkan atau Kami jadikan manusia lupa kepadanya, Kami datangkan yang lebih baik dari padanya atau yang sebanding dengannya. Tiadalah kamu mengetahui bahwa sesungguhnya Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu. QS al-Baqarah 106

Maka lupa kepada sesuatu yang dikemukakan ayat terjadi dengan kehendak Allah dan karena sebab yang tidak diketahui oleh manusia, sebagaimana lupa yang terjadi oleh sebab faktor yang diketahui, tetapi manusia tidak mampu menguasainya seperti dalam keadaan sakit atau berbagai peristiwa, atau karena umur sudah tua, sebagaimana firman Allah swt dalam surat al-Haj ayat 5

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِن كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِّنَ الْبُعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِّن تُرَابٍ ثُمَّ مِّن نُّطْفَةٍ ثُمَّ مِّن عَلَقَةٍ ثُمَّ مِّن مُّضْغَةٍ مُّخَلَّقَةٍ وَعَيْرٍ مُّخَلَّقَةٍ لِّنُبَيِّنَ لَكُمْ وَنُقِرُّ فِي الْأَرْحَامِ مَا نَشَاءُ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ وَمِنْكُمْ مَّن يَمُوتُ وَمِنْكُمْ مَّن يَرُدُّ إِلَىٰ أَرْدَلِ الْعُمُرِ لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِن بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئًا وَتَرَىٰ الْأَرْضَ هَامِدَةً فَإِذَا أَنزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاءَ اهْتَزَّتْ وَرَبَتْ وَأَنْبَتَتْ مِن كُلِّ زَوْجٍ بَهِيجٍ (5)

Hai manusia jika kamu dalam keraguan tentang kebangkitan dari kubur, maka ketahuilah sesungguhnya Kami telah menjadikan kamu dari tanah kemudian dari setetes mani, kemudian dari segumpal darah, kemudian dari segumpal daging, yang sempurna kejadiannya dan yang tidak sempurna agar Kami jelaskan kepada kamu dan Kami tetapkan dalam rahim apa yang Kami kehendaki sampai waktu yang telah ditentukan, kemudian Kami keluarkan kamu sebagai bayi, kemudian dengan berangsur-angsur kamu sampailah pada kedewasaan, dan diantara kamu ada yang diwafatkan, dan ada pula di antara kamu yang dipanjangkan umurnya sampai pikun, supaya dia tidak mengetahui lagi sesuatupun yang dahulunya sudah diketahuinya. Dan Kami lihat bumi ini kering, kemudian apabila telah Kami turunkan air atasnya, hiduplah bumi itu dan suburlah dan menumbuhkan berbagai macam tumbuh-tumbuhan yang indah. QS al-Haj 5

Ke dua, lupa terjadi karena berbagai sebab dari manusia sendiri seperti faktor kejiwaan, ekonomi, kemasyarakatan atau lainnya, yang secara garis besar dapat dikategorikan sebagai berikut:

Membiarkan ilmu pengetahuan dan tidak menggunakannya adalah sebagai penyebab terjadinya lupa, karena ilmu pengetahuan kalau ingin tetap ada pada

diri seseorang dia mesti berusaha untuk berulang-ulang menggunakan dan menguasainya. Adapun dalam keadaan melupakan ilmu pengetahuan atau tidak mepedulikannya adalah menyebabkan lemah dalam ingatan dan sulit untuk mengembalikannya, sebagaimana firman Allah dalam surat al-Maidah ayat 13, surat al-An'am ayat 44 dan surat al-A'raf ayat 53:

فَبِمَا نَفْسِهِمْ مِيثَاقَهُمْ لَعَنَّاهُمْ وَجَعَلْنَا قُلُوبَهُمْ قَاسِيَةً يُحَرِّفُونَ الْكَلِمَ عَنْ مَوَاضِعِهِ وَنَسُوا حَظًّا مِمَّا دُكِّرُوا بِهِ وَلَا تَزَالُ تَطَّلِعُ عَلَى خَائِنَةٍ مِنْهُمْ إِلَّا قَلِيلًا مِنْهُمْ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاصْفَحْ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (13)

Tetapi karena mereka melanggar janjinya, Kami kutuki mereka dan Kami jadikan hati mereka keras membatu. Mereka suka merobah firman (Allah) dari tempat-tempatnya, dan mereka (sengaja) melupakan sebagian dari apa yang mereka telah diperingatkan dengannya, dan kamu (Muhammad) senantiasa akan melihat kekhianatan dari mereka kecuali sedikit di antara mereka yang tidak berkhianat, maka maafkanlah mereka dan biarkanlah mereka, sesungguhnya Allah menyukai orang yang berbuat baik. QS al-Maidah 13

فَلَمَّا نَسُوا مَا دُكِّرُوا بِهِ فَتَحْنَا عَلَيْهِمْ أَبْوَابَ كُلِّ شَيْءٍ حَتَّى إِذَا فَرِحُوا بِمَا أُوتُوا أَخَذْنَاهُمْ بَعْتَهُ فَاذَا هُمْ مُبْلِسُونَ (44)

Maka tatkala mereka melupakan peringatan yang telah diberikan kepada mereka, Kamipun membukakan semua pintu-pintu kesenangan untuk mereka, sehingga apabila mereka bergembira dengan apa yang telah diberikan kepada mereka, Kami siksa mereka dengan sekonyong-konyong, maka ketika itu mereka terdiam berputus asa. QS al-An'am 44

هَلْ يَنْظُرُونَ إِلَّا تَأْوِيلَهُ يَوْمَ يَأْتِي تَأْوِيلَهُ يَقُولُ الَّذِينَ نَسَوْهُ مِنْ قَبْلُ قَدْ جَاءَتْ رُسُلًا مِنَّا بِالْحَقِّ فَهَلْ لَنَا مِنْ شَفْعَاءَ فَيَشْفَعُوا لَنَا أَوْ نُرَدُّ فَنَعْمَلْ غَيْرَ الَّذِي كُنَّا نَعْمَلُ قَدْ حَسَبُوا أَنفُسَهُمْ وَضَلَّ عَنْهُمْ مَا كَانُوا يَفْتَرُونَ (53)

Tiadalah mereka menunggu-nunggu kecuali (terlaksananya kebenaran) al-Qur'an itu. Pada hari datangnya kebenaran pemberitaan al-Qur'an itu berkatalah orang-orang yang melupakannya sebelum itu. Sesungguhnya telah

datang rasul-rasul Tuhan kami membawa yang hak, maka adakah bagi kami pemberi syafaat yang akan memberi syafaat bagi kami. Atau dapatkan kami dikembalikan (ke dunia) sehingga kami dapat beramal yang lain dari yang pernah kami amalkan. Sungguh mereka telah merugikan diri mereka sendiri, dan telah lenyaplah dari mereka tuhan-tuhan yang mereka ada-adakan. QS Al-A'raf 53

Kita berpendapat bahwa semua ayat di atas bagaimana berpaling dari ayat-ayat Allah tidak mengamalkannya sebagai penyebab lupa dan sulit untuk mengingatnya. Jadi unsur kesengajaan dengan tidak mau mempedulikan dan berusaha untuk melupakan sehingga ahirnya lupa dan memang sengaja tidak mau mengingatnya kembali.

2-Lupa Akibat Faktor Alami

Lupa yang terjadi seperti ini karena faktor alami, seperti terjadinya peristiwa-peristiwa yang tidak disengaja dengan cepat dan tiba-tiba. Hal ini menyebabkan hilangnya ilmu pengetahuan dari catatan (rekaman) pada pusat ingatan di otak. Teori baru menunjukkan bahwa kita kehilangan bagian yang tidak sedikit dari ilmu pengetahuan oleh sebab faktor-faktor alami yang menyebabkan hilangnya rekaman ingatan bagi tiap-tiap peristiwa yang telah lewat, sebagaimana firman Alla swt dalam surat al-Kahfy 61

(61) فَلَمَّا بَلَغَا مَجْمَعَ بَيْنَهُمَا نَسِيَا حُوتَهُمَا فَاتَّخَذَ سَبِيلَهُ فِي الْبَحْرِ سَرَبًا

Maka tatkala mereka sampai ke pertemuan dua buah laut itu, mereka lupa akan ikannya, lalu ikan itu melompat mengambil jalannya ke laut itu. QS al-Kahfy 61

3-Lupa Sebab Pertentangan Stimulus

Kadang-kadang jiwa manusia menemukan dua stimulus yang berperoses dalam satu waktu yang kedua-duanya penting baginya. Dan kebiasaan munculnya pertentangan dalam keadaan seperti ini sulit dipecahkan kecuali dengan memilih salah satu stimulus dan menolak stimulus yang lain, sebagaimana yang terjadi pada diri nabi Musa as dalam situasi berikut: Memilih tidak bertanya kepada nabi Khidhir as, atau memilih untuk merespon dengan melarang atau ingkar terhadap apa yang dilakukan nabi Khidhir as. Ketika ternyata stimulus yang ke dua lebih kuat hubungannya dengan hukum-hukum

Allah dan dengan perintah amar ma'ruf, maka nabi Musa as memilih amar ma'ruf untuk pemecahan pertentangan jiwa dan melemahkan stimulus yang pertama, maka ia melupakan nasihat nabi Khidhir as, sebagaimana terdapat dalam surat al-Kahfy ayat 70-73

قَالَ فَإِنِ اتَّبَعْتَنِي فَلَا تَسْأَلْنِي عَنْ شَيْءٍ حَتَّى أُحْدِثَ لَكَ مِنْهُ ذِكْرًا (70) فَانْطَلَقَا حَتَّى إِذَا رَكِبَا فِي السَّفِينَةِ خَرَقْتَهَا قَالَ أَحْرِقْتَهَا لُتُغْرَقَ أَهْلُهَا لَقَدْ جِئْتُمْ شَيْئًا إِمْرًا (71) قَالَ أَلَمْ أَقُلْ إِنَّكَ لَنْ تَسْتَطِيعَ مَعِيَ صَبْرًا (72) قَالَ لَا تُؤَاخِذْنِي بِمَا نَسِيتُ وَلَا تُرْهِقْنِي مِنْ أَمْرِي عُسْرًا (73)

Dia berkata; Jika kamu mengikuti maka janganlah kamu menanyakan kepadaku tentang sesuatu apapun, sampai aku sendiri menerangkannya kepadamu. Maka berjalanlah keduanya hingga tatkala keduanya naik perahu lalu Khidhir melobanginya. Musa berkata: Mengapa kamu melobangi perahu itu yang akibatnya kamu menenggelamkan penumpangnya. Sesungguhnya kamu telah berbuat kesalahan yang besar. Dia (Khidhir) berkata : Bukankah aku telah berkata: sesungguhnya kamu sekali-kali tidak akan sabar bersamaku. Musa berkata: Janganlah kamu menghukum aku karena kelupaanku dan janganlah kamu membebani aku dengan kesulitan dalam urusanku. QS al-Kahfy 70-73

Dan kita akan menemukan dua macam lupa seperti bagian b dan c karena ini perkara yang alami, janganlah hal ini menyulitkan bagi para siswa., dalam menyampaikan berbagai ilmu pengetahuan atau menyampaikan fakta-fakta harus dengan cara yang mudah tidak semua disampaikan sekaligus atau kacau tidak berurutan. Dan penting sekali menggunakan alat atau media pembantu dan metode serta tehnik pendidikan yang bermacam-macam. Dan mesti melatih siswa mengasosiasikan materi pelajaran dengan yang lain dalam bentuk yang teratur dan mudah untuk diingat.

4-Lupa Karena Tidak Dianggap Penting

Terjadi pula lupa karena masa yang panjang tanpa diulang-ulang atau tidak dipelajari kembali sebagaimana firman Allah swt dalam surat al-Furqan ayat 18:

وَلَكِن مَّتَّعْتَهُمْ وَآبَاءَهُمْ حَتَّى نَسُوا الذِّكْرَ وَكَانُوا قَوْمًا بُورًا (18)

Akan tetapi Engkau telah memberi mereka dan bapak-bapak mereka kenikmatan hidup sampai mereka lupa mengingatkan Engkau dan mereka adalah kaum yang binasa. QS al-Furqan 18

Dan kadang-kadang adanya pendorong, yaitu kesenangan terhadap permainan, atau berbangga-bangga dengan suatu perkara, yang menyebabkan tidak mementingkan terhadap urusan yang lain, dan diantaranya fakta-fakta dan pengetahuan yang dituntut untuk dipelajari tidak dikuasai, sebagaimana firman Allah swt dalam surat al-Mu'minin ayat 110

فَاتَّخَذْتُمُوهُمْ سِحْرِيًّا حَتَّىٰ أَنْسَوْكُمْ ذِكْرِي وَكُنْتُمْ مِنْهُمْ تَضْحَكُونَ (110)

Lalu kamu menjadikan mereka buah ejekan, sehingga kesibukan kamu mengejek mereka, menjadikan kamu lupa mengingat Aku, dan adalah kamu selalu menertawakan mereka. QS alMu'minin 110

Dan kadang-kadang adanya dorongan yaitu perasaan kemewahan atau tuntutan akan memperoleh kenikmatan serta sibuk dengan urusan harta, anak dan kehidupan yang bersifat materi, sebagaimana firman Allah swt dalam surat az-Zumar ayat 8:

وَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ ضُرٌّ دَعَا رَبَّهُ مُنِيبًا إِلَيْهِ ثُمَّ إِذَا حَوَّلَهُ نِعْمَةً مِنْهُ نَسِيَ مَا كَانَ يَدْعُو إِلَيْهِ مِنْ قَبْلُ وَجَعَلَ لِلَّهِ أَنْدَادًا لِيُضِلَّ عَنْ سَبِيلِهِ قُلْ تَمَتَّعْ بِكُفْرِكَ قَلِيلًا إِنَّكَ مِنْ أَصْحَابِ النَّارِ (8)

Dan apabila manusia itu ditimpa kemudlaratan, dia memohon (pertolongan) kepada Tuhannya dengan kembali kepada-Nya, kemudian apabila Tuhan memberikan nikmat-Nya kepadanya lupalah dia akan kemudlaratan yang pernah berdo'a (kepada Allah) untuk (menghilangkannya) sebelum itu dan dia mengada-adakan sekutu bagi Allah untuk menyesatkan manusia dari jalan-Nya. Katakanlah: bersenang-senanglah dengan kekafiranmu untuk sementara waktu, sesungguhnya kamu termasuk penghuni neraka. QS Az-Zumar 8

5-Batasan Waktu Lupa

Kadang-kadang lupa terjadi dalam waktu yang lama, kadang-kadang hanya sebentar, sebagaimana terjadi pula lupa selama-lamanya atau lupa sewaktu-waktu mengikuti sebab-sebab terjadinya lupa itu. Di dalam surat al-Kahfy kita menemukan jenis lupa nabi Musa a.s. dan pembantunya terhadap al-hut (ikan

yang telah dimasak) terjadi dalam waktu yang relatif sebentar. Adapun pada peristiwa yang lain, lupa terjadi pada masa yang lama, sebagaimana terjadi pada teman nabi Yusuf a.s. ketika beliau ada di dalam penjara, ia lupa urusan nabi Yusuf dalam beberapa tahun, dan ingat ketika ada stimulus yang kuat, yaitu keinginan penguasa untuk menemukan orang yang mampu menafsirkan mimpi yang dialaminya. Hal itu munculnya ingatan dengan cepat pada teman nabi Yusuf a.s. Allah berfirman dalam surat Yusuf ayat 45:

وَقَالَ الَّذِي نَجَّا مِنْهُمَا وَادَّكَرَ بَعْدَ أُمَّةٍ أَنَا أُنَبِّئُكُمْ بِتَأْوِيلِهِ فَأَرْسَلُونِي (45)

Dan berkatalah orang-orang yang selamat di antara mereka berdua dan teringat (kepada Yusuf) setelah beberapa waktu lamanya. Aku akan memberitakan kepadamu tentang (orang yang pandai) mena'birkan mimpi itu, maka utuslah aku (kepadanya). QS Yusuf 45

Begitulah kita melihat apa yang terekam dalam ingatan akan tetap ada dan tidak terhapus bekasnya. Dan ada sebagian fakta yang sudah lama berlalu yang dapat diingat kembali. Terdapat pula ayat al-Qur'an yang menunjukkan bahwa Allah swt telah mengutus Nabi saw serta menurunkan al-Qur'an kepadanya agar beliau mengingatkan orang-orang akan keyakinan, tauhid, kebangkitan, dan hisab di ahirah, serta ajaran para nabi dan para rasul terdahulu yang dilalaikan dan dilupakan mereka.

D-PENUTUP

Sebagai penutup dari karya tulis ini, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ingatan adalah daya kemampuan jiwa untuk merekam segala fakta pengalaman yang lalu dengan cara yang aktif menjaga, menyusun dan menganalisa. Pada waktu yang diperlukan dapat digambarkan dan dimunculkan kembali, dan bisa digunakan untuk mengatasi masalah yang ditemukan dalam kehidupan di masa yang akan datang.
2. Ingatan adalah ni'mat yang paling penting dan paling besar yang dianugerahkan Allah kepada manusia yang sulit untuk dipikirkan dan sulit dipahami rahasianya.
3. Dzikir kepada Allah menyebabkan rasa aman, tenang, ridla, tidak ada rasa takut, jauh dari gelisah dan gundah gulana.

4. Al-Qur'an berulang-ulang mendorong untuk mengingat kepada Allah swt, dengan ayat-ayat tentang ciptaan-Nya, serta bukti-bukti, petunjuk, kabar gembira dan ancaman.
5. Rasulullah saw menjanjikan dengan pahala yang sangat besar bagi orang yang berdzikir kepada Allah swt lebih dari pahala berjihad di jalan Allah swt.
6. Ingatan kadang-kadang terganggu, dan gangguan yang paling utama adalah lupa.
7. Lupa secara umum adalah tidak ada kemampuan untuk mengingat ilmu-ilmu, fakta-fakta, dan pengalaman yang pernah dikuasai untuk dimunculkan kembali.
8. Lupa itu terjadi secara umum karena sebab-sebab di luar kehendak manusia.
9. Ada pula akibat faktor kesengajaan, seperti membiarkan ilmu pengetahuan dengan tidak menggunakannya.
10. Lupa akibat faktor alami seperti peristiwa-peristiwa yang tidak disengaja dengan cepat atau tiba-tiba seperti terjadi kecelakaan.
11. Lupa sebab pertentangan stimulus yang berperoses dalam satu waktu yang kedua-duanya sangat penting.
12. Dan terjadi pula lupa terhadap berbagai fakta ilmu pengetahuan, atau pengalaman yang terjadi pada masa yang sangat lama tanpa diulang-ulang, atau tidak dipelajari kembali.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Hamid Al-Gazaly, *Ihya Ulumuddin*, Sulaiman Mar'iy, Kota Baharu, Penang Singapura
- Abd al-Majid Sayyid Ahmad Manshur, *Sikologiyah al-Wasail al-Ta'limiyah wa wasail Tadris al-Lughah al-Arabiyah*, Dar al-Maarif, al-Riyadl,1981
- Abu Muhammad al-Husein bin Mas'ud *al-Baghawy, Maalim al-Tanzil*, Dar Thayyibah,1997
- Amir Hamzah, *Ilmu Jiwa Kanak-kanak*, Penerbit Ganaco NV, Jakarta 1969
- Ismail ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-Adzim*, Dar al-Thayyibah,1999
- Lukman Ali dkk, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Balai Pustaka, Jakarta 1994
- Muhammad bin Jarir, *Jami' al-Bayan fi ta'wil al-Qur'an*, Muasasah al-Risalah,2000
- Muhammad Shahib Thahar, *Mushaf Al-Qur'an dan Terjemah*, Departemen Agama RI, Pustaka al-Kautsar
- Muhammad Utsman Najati, *Psikologi Dalam Al-Qur'an*, Pustaka Setia, Bandung 2005
- Ramdlan Muhammad Al-Qadzafy, *Ilmu al-Nafsy al-Islamy*, Shahifah al-Da'wah al-Islamiyah, Tharablus 1990
- Warson Munawir, *Kamus al-Munawir*, Krapyak Yogyakarta.