

KAJIAN TEMATIK TENTANG HADIS-HADIS TERTAWA DENGAN PENDEKATAN PSIKOLOGI

Dedi Zakaria, S.Sos.I¹, Hidayati, MA²

Alumni IAIN Imam Bonjol Padang¹, Dosen STIQ Ar-Rahman

dedizakaria2016@gmail.com¹, hidayati.noerizza@gmail.com²

ABSTRACT

Laughter is an activity that is most often found in various situations and conditions, especially in a meeting and association in social relations. This is because human nature tends to happiness and pleasure which is the driving force behind the laughing expression. Almost no one wants their days to be filled with sadness and anxiety. This is evidenced by the results of a survey of films that are in great demand by the public, namely films with the comedy genre still occupy the top rank. Apart from that, television programs have sprung up that show strange and funny scenes that are effective in making the audience laugh. When viewed from the perspective of psychology, this is justified and highly recommended considering that laughter is rich in benefits according to the results of research by psychologists.

Based on the author's search for laughing hadiths through takhrij hadith, laughter is quite a concern in the hadith, there are lots of hadiths that talk about laughing, ranging from laughing in the life of the Prophet Saw, to hadiths that seem to prohibit and view negatively. laughing activity. After the writer researched and analyzed the laughing hadiths using an approach in the field of psychology. It turns out that both support each other and provide a correlation. Hadith as a second clue after the Qur'an which provides information on laughing metaphysics, while psychology provides information based on empirical research results. Thus it can be concluded that laughter is a fitrah and gift from Allah *subhana wa ta'ala* for humans.

Keywords: *Hadith, Psychology, Laughter*

ABSTRAK

Tertawa merupakan aktivitas yang paling banyak dijumpai di dalam berbagai situasi dan kondisi, terlebih dalam suatu pertemuan dan perkumpulan dalam hubungan sosial. Hal ini dikarenakan tabiat manusia yang cenderung terhadap kebahagiaan dan kesenangan yang merupakan pendorong timbulnya ekspresi tertawa tersebut. Hampir tidak ada seorang pun yang menginginkan hari-harinya diliputi oleh kesedihan dan kecemasan. Hal itu dibuktikan dengan hasil survey terhadap film-film yang banyak diminati oleh masyarakat, yaitu film yang bergenre komedi masih menempati peringkat paling atas. Selain itu juga, marak bermunculan program-program televisi yang menayangkan adegan aneh dan lucu yang ampuh membuat tertawa penontonnya. Bila dilihat dari kacamata psikologi, hal ini dibenarkan dan sangat dianjurkan, mengingat tertawa yang kaya manfaat.

Berdasarkan penelusuran penulis terhadap hadis-hadis tertawa melalui takhrij hadis, tertawa cukup banyak menjadi perhatian di dalam hadis. Banyak sekali hadis-hadis yang membicarakan tentang tertawa, mulai dari tertawa dalam kehidupan Rasulullah Saw, hingga hadis yang terkesan melarang dan memandang negatif aktivitas tertawa. Setelah penulis teliti dan analisis hadis-hadis tertawa dengan menggunakan pendekatan dalam bidang psikologi, ternyata keduanya saling mendukung dan memberikan korelasi. Hadis sebagai petunjuk kedua setelah Al-Qur'an yang memberikan

informasi tertawa secara metafisika, sedangkan psikologi memberikan informasi berdasarkan hasil penelitian yang bersifat empiris. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tertawa merupakan fitrah dan anugrah dari Allah *subhana wa ta'ala* bagi manusia.

Kata kunci : Hadis, Psikologi, Tertawa

A. PENDAHULUAN

Hadis merupakan sumber hukum kedua setelah Al-Qur'an,¹ secara fungsional hadis merupakan penjelasan terhadap Al-Qur'an dan menetapkan hukum yang belum nyata disebutkan di dalamnya, juga sebagai pengamalan Al-Qur'an secara menyeluruh. Begitu pentingnya kedudukan hadis, maka hadis haruslah benar-benar valid dan dapat dipertanggung jawabkan keabsahannya berasal dari Nabi Saw.²

Jika ditinjau dari isi kandungannya hadis mencakup banyak aspek, tidak hanya berkaitan dengan ajaran-ajaran Islam berupa akidah, ibadah, muamalah dan akhlak. Tetapi juga berkenaan dengan fitrah dan kebiasaan dalam kehidupan manusia. Hal ini dikarenakan hadis tidak hanya terdiri dari wahyu Allah subhanahu wa ta'ala, melainkan juga berkaitan dengan kemanusiaan Rasulullah Saw. Berbeda dengan Al-Qur'an yang murni merupakan wahyu secara keseluruhannya³. Salah satu fitrah atau kebiasaan manusia yang disinggung dalam

hadis dan kaitannya dengan objek kajian ilmu psikologi adalah ekspresi tertawa.⁴

Pada umumnya jiwa manusia lebih cenderung pada kebahagiaan dan kesenangan, karena tidak ada satu pun seseorang yang menginginkan dirinya dihantui oleh rasa sedih dan takut. Oleh sebab itu, aktivitas tertawa sebagai bentuk ekspresi dari emosi tersebut lebih sering dijumpai dalam berbagai situasi dan kondisi dalam kehidupan sehari-hari terutama dalam hubungan sosial.

Di Indonesia, kecenderungan itu dapat dibuktikan melalui hasil survey yang dilakukan oleh Kompas terhadap film-film Indonesia. Hasilnya menunjukkan bahwa film yang paling banyak diidolakan adalah film yang bertemakan komedi sebanyak 33,4% mengalahkannya film bertema drama percintaan dan horror.⁵ Fakta lain yang menguatkan hasil survey di atas adalah maraknya program televisi yang sengaja dibuat untuk menghibur dan membuat tawa pemirsanya. Diantaranya adalah program *Standing Up Comedy* yang sudah tidak asing lagi di kalangan mahasiswa, dengan cerita unik dan lucu, program ini mampu merebut tertawa penontonnya. Tak kalah ramainya

¹ Menurut mayoritas ulama terutama dari angkatan baru memandang hadis dan sunnah memiliki pengertian yang sama. Lihat SUBHI shalih, (2013). *Membahas Ilmu-ilmu hadis*. Penerjemah Tim Pustaka Firdaus. Jakarta : PT. Pustaka Firdaus, hlm. 21

² Kaizal Bay. (Juli 2011). "Metode Penyelesaian Hadis-hadis Mukhtalif al-Syafi". *Jurnal Ushuluddin XVII*, no 2. hlm. 183

³ Benny Afwazdi. (Juli 2014). "Hadis di Mata Para Pemikir Modern (Telaah Buku Rethinking karya Daniel Brown)". *Jurnal Studi Ilmu-ilmu al-Qur'an dan Hadis* 15, no.2, hlm. 228

⁴ Dikatakan sebagai Objek Kajian Psikologi, hal ini berdasarkan pada pengertian ilmu psikologi itu sendiri, yaitu ilmu yang mempelajari jiwa, dan jiwa sebagai dasar dari tingkah laku yaitu tertawa. Lihat Singgih D Gunarsa dan Ny. Singih. (1986). *Psikologi Perawatan*. Jakarta : PT. BPK Gunung Mulya. hlm. 3

⁵ <http://www.tribunnews.com/seleb.2014/09/15/komedi-cinta-action-tiga-besar-genre-film-paling-disukai-orang-indonesia>

juga berbagai jaringan Media Sosial di era global banyak bermunculan tayangan yang mengandung humor sehingga dapat merangsang ekspresi tertawa.

Dalam bidang psikologi, hal ini memang di anggap sesuatu yang memiliki dampak positif dan sangat di anjurkan. Melalui penelitian para ahli psikologi, tertawa terbukti sangat kaya manfaat. William Foy dari Universitas Stanford berpendapat bahwa « ... tertawa terbahak-bahak amat bermnafaat bagi orang sakit. Hasil penelitiannya tersebut menunjukkan bahwa tertawa terbahak-bahak akan menggoyang-goyangkan otot perut, dada, bahu, serta pernafasan sehingga membuat tubuh seakan-akan sedang jogging di tempat, dan setelah tertawa tubuh akan terasa rileks, segar dan tenang... ».⁶ Pendapat ini di dukung oleh Dr. Lee S. Berk, peneliti dari universitas California Amerika Serikat yang mengatakan bahwa « ... Tertawa bisa mengurangi tingkat hormon stres di dalamrumah tubuh sekaligus meningkatkan imunitas sehingga kekebalan tubuh akan bertambah ... ».⁷

Berdasarkan penelitian tersebut, tertawa kemudian menjadi sebuah terapi yang menyehatkan dan efektif menghilangkan berbagai penyakit khususnya yang disebabkan stres. Terapi ini di kenal dengan sebutan terapi tawa. Terapi tawa adalah metode terapi dengan menggunakan humor dan tawa untuk membantu individu

menyelesaikan masalah, baik dalam bentuk gangguan fisik maupun gangguan mental.⁸

Berbeda jauh dengan apa yang telah dijelaskan oleh para ahli di atas, hadis nampaknya lebih cenderung memandang negatif ekspresi tawa. Berdasarkan penelusuran penulis, belum ditemukan satupun hadis yang menjelaskan manfaat dan anjuran tertawa secara eksplisit. Bahkan hadis lebih cenderung melarang dan berindikasi untuk meminimalkan ekspresi tertawa karena berdampak negatif. Di antaranya dapat menyebabkan matinya hati. Rasulullah Saw bersabda :

حدثنا أبو بكر بن خلف حدثنا أبو بكر الحنفي
حدثنا عبد الحميد بن بن جعفر، عن إبراهيم بن
عبد الله بن حنين، عن أبي هريرة، قال : قال رسول
الله صلى الله عليه وسلم : ولا تكثروا الضحك، فإن
كثرة الضحك تميم القلب (رواه ابن ماجه)

“ Telah menceritakan kepada kami Abu Bakar bin Khalaf, telah menceritakan kepada kami Abu Bakar al-Hanafi, Telah menceritakan kepada kami Abdul Hamid bin Ja'far dari Ibrahim bin Abdullah bin Hunain dari Abu Hurairah dia berkata, Rasulullah Shallahu'alaihi wasallam, bersabda : Janganlah banyak tertawa, karena banyak tertawa akan mematikan hati.”⁹

Hadis ini secara eksplisit melarang seluruh umat Islam untuk banyak tetawa,

⁶ Esterina Fitri Lestari. (April 2011). “Pengaruh Pelatihan Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lanjut Usia (LANSIA) yang tinggal di Panti Werdha Hargo Dedali, “*Jurnal Psikologi Universitas Airlangga Surabaya* 6, no. 1” hlm. 342

⁷ Lestari, , “Pengaruh Pelatihan Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lanjut Usia (LANSIA) yang tinggal di Panti Werdha Hargo Dedali,” hlm. 340

⁸ Anggun Resdasari Prasetyo dan Harliana Nurtjahjanti. “Pengaruh Penerapan Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Pegawai Kereta Api, “*Jurnal Psikologi Undip* 11, no. hlm. 65

⁹ Ibnu Majah. (t.th). *Sunan Ibnu Majjah*. Jilid 2. T.tp : Dar Ahya al-Kitab al-‘Arabiyyah, hlm. 1403

karena akan berdampak negative yang berakibat matinya hati. Bila hati telah mati, maka sulit bagi siapa pun untuk menerima kebenaran atau hidayah sehingga akan menjauhkan dirinya dari Allah Subhanahu wa ta'la.

Hadis tersebut didukung oleh riwayat Aisyah yang mengatakan bahwa Nabi Shalallahu 'alaihi wasallam, tidak pernah tertawa, melainkan beliau hanya tersenyum.

حدثنا يحيى بن سليمان قال : حدثني ابن وهب
أخبرنا عمرو أن أبا النضر حدثه عن سليمان بن
يسار عن عائشة رضي الله عنها قالت ما رأيت
النبي صلى الله عليه وسلم مستجمعا قط ضاحكا
حتى أرى منه لهواته إنما كان يتبسم. رواه البخاري

"Telah menceritakan kepada kami Yahya bin Sulaiman, ia berkata: telah menceritakan kepadaku Ibnu Wahb, telah mengabarkan kepada kami 'Amr bahwasanya Abu al-Nadr telah menceritakannya dari Sulaiman bin Yasar, dari Aisyah radhiallahu anha, dia mengatakan, "aku tidak pernah melihat elak-elakannya (daging di bagian atas ujung tenggorokan pada mulut paling dalam). Akan tetapi, beliau hanya tersenyum.".¹⁰

Hadis-hadis di atas secara tekstual terkesan bertolakbelakang dengan hasil penelitian dalam bidang psikologi. Karena ilmu psikologi itu sendiri memang hanya berpijak pada hasil penelitian yang bersifat empiris, sementara manusia merupakan makhluk yang sangat kompleks terdiri dari dua sisi yaitu jasmani dan rohani atau mental

spiritual. Sisi yang kedua itulah yang belum banyak terungkap dalam ilmu ini. Karena pada umumnya ilmu bersandar pada hasil eksperimen dan observasi pada sesuatu yang tampak nyata¹¹ sedangkan hadis merupakan wahyu yang di dalam memuat informasi-informasi yang berkaitan dengan kedua sisi di atas, bahkan juga sudah memprediksi kejadian-kejadian yang akan terjadi di masa depan. Dengan demikian, terdapat dua informasi yang dapat digunakan sebagai bahan untuk menganalisis dan meneliti lebih tajam tertawa dalam dua bidang tersebut.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, penulis tertarik untuk menjadikan pembahasan tentang tertawa, yang dikaji berdasarkan kajian hadis tematik dengan pendekatan psikologi.

B. PEMBAHASAN

1. Pengertian Tertawa

Berdasarkan metode pemenggalan baku bahasa Indonesia, kata tertawa terdiri dari dua kata yaitu ter-tawa. Kata dasarnya adalah tawa sebagai kata benda, ketika diberi imbuhan term aka berubah menjadi kata kerja. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) tawa adalah ungkapan rasa gembira, senang, geli, dan sebagainya dengan mengeluarkan suara pelan, sedang dan keras dengan melalui alat ucap. Sedangkan tertawa adalah kegiatan melahirkan rasa gembira, senang, geli dan sebagainya dengan suara berderai.¹²

¹¹ M. Darwis Hude. (2008). *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Di dalam Al-Qur'an*. Jakarta : Erlangga, hlm. 2

¹² Departemen Pendidikan Nasional. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa edisi ke-4*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. hlm.1412

¹⁰ Abu Abdullah Muhammad bin Ismail bin bin Ibrahim al-Bukhari. (2006). *Shahih al-Bukhari*. Riyad: Maktabah al-Rusyd, hlm. 849

Dalam bidang psikologi tawa diartikan sebagai suatu gejala reaksi fisik seseorang yang menerima ransangan batin (lucu), badaniah (gelitik), dan faal (penyakit) atau bias juga dampak dari ransangan kimiawi.¹³ Menurut Muhammad, tawa adalah ekspresi jiwa atau emosional yang diperlihatkan melalui raut wajah dan bunyi-bunyian tertentu. Dari definisi tersebut tawa dapat diartikan secara fisiologis terbagi menjadi dua yaitu : satu set gerakan dan produk suara.¹⁴ Pendapat tersebut sejalan dengan;'/ pengertian simulasi tawa, yaitu suatu bentuk tawa untuk mencapai kebahagiaan di dalam hati yang dikeluarkan melalui mulut dalam bentuk suara tawa atau senyuman yang menghias wajahnya, perasaan hati yang lepas dan bahagia, dada yang lapang, peredaran yang lancar, yang bisa mencegah penyakit hati dan memelihara kesehatan.¹⁵

Hasil-hasil penelitian ilmiah terbaru membuktikan bahwa emosi bahagia bukan hanya terletak dalam pemikiran, tetapi juga terkandung dalam otot-otot dan hormon. Tindakan menggerakkan otot wajah membentuk ekspresi yang berkaitan dengan kesukacitaan (tertawa atau tersenyum) dapat menghasilkan efek positif yang berdampak pada sistem saraf. Paul Ekman seorang peneliti utama dalam bidang ini meyakinkan bahwa "... mekanika gerakan otot-otot wajah

yang sangat berkaitan dengan sistem saraf otonom, yang mengatur denyut jantung, pernafasan, dan fungsi-fungsi yang tidak bisa dikendalikan secara sadar..."¹⁶

Sistem saraf otonom mempunyai dua subsistem yang bekerja dalam cara yang berlawanan, yaitu :

- a) Sistem saraf simpatetis, yang bekerja memacu kerja organ-organ tubuh, misal mempercepat denyut jantung, mengakibatkan penyempitan pembuluh darah perifer dan pembesaran pembuluh darah pusat.
- b) Sistem saraf para simpatetis, yang bekerja mengurangi aktivitas organ-organ yang dipacu oleh sistem saraf simpatetis dan memacu aktivitas organ-organ yang dihambat oleh sistem saraf simpatetis.¹⁷ Sistem saraf simpatetis bekerja pada saat seseorang dalam keadaan tegang atau takut, sebaliknya sistem saraf para simpatetis bekerja pada saat dalam keadaan rileks.¹⁸ Menurut Sofro kondisi rileks tersebut akan diperoleh setelah melakukan tawa, karena tawa akan meningkatkan kerja sistem saraf parasimpatetis.¹⁹

Waynbaum seorang fisiolog dari perancis yang terkenal dengan teori *The*

¹³ Nandhini H. Anggarasari, dkk. (Juni 2014). "Terapi Tawa Untuk Mengurangi Emosi Marah Pada Caregiver Lansia, "*Jurnal Intervensi Psikologi* 6, no. 1, hlm. 73

¹⁴ Anggun Resdasari Prasetyo dan Harliana Nurtjahjanti. (April 2012). "Pengaruh Penerapan Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Pegawai Kereta Api. "*Jurnal Psikologi Undip* 11, no. 1, hlm. 64

¹⁵ Anggarasari, dkk., "Terapi Tawa Untuk Mengurangi Emosi Marah Pada Caregiver Lansia, hlm. 73

¹⁶ Prasetyo dan Nurtjahjanti, "Pengaruh Penerapan Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Pegawai Kereta Api, hlm. 65

¹⁷ Nida Ul Hasanat dan Subandi. (Desember 2001). "Pengembangan Modul Untuk Meningkatkan Emosi Positif Pasien di Rumah Sakit,"*Buletin Psikologi* IX, no.2, hlm. 65

¹⁸ Hasanat dan Subandi, "Pengembangan Modul Untuk Meningkatkan Emosi Positif Pasien di Rumah Sakit: hlm. 66

¹⁹ Risna Hayati, dkk. (t.th). "Terapi Tawa Untuk Menurunkan Kecendrungan *Burnout* Pada Guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus,"*Humanitis* 12, no.1, hlm.63

Vascular Theory of Emotional effeance menyatakan bahwa "... Ketika otot wajah bergerak, maka akan terjadi mekanisme hormonal di otak, selanjutnya otot-otot wajah berperan sebagai pengikat pada pembuluh dan mengatur aliran darah ke otak. Aliran darah ini mempengaruhi temperature di otak dan perubahan temperature di otak ini berhubungan dengan perasaan subyektif yang dialami seseorang.."²⁰

Hal ini dikarenakan aspek-aspek emosi seperti tertawa diatur oleh pusat emosi di dalam struktur otak yang dinamakan sistem limbic (limbic sistem). Sistem limbic berasal dari kata "limbus" yang berarti "batas". Limbic dibentuk oleh beberapa komponen otak, antara lain *hippocampus*, *gyrus limbic*, dan *amiygdale*. Sistem limbic yang terbentuk seperti lingkaran ini memainkan peranan dalam mengatur emosi manusia baik itu emosi positif maupun negatif. Ketika inti dari lingkaran dirusak, maka individu yang bersangkutan akan menunjukkan suatu emosi yang tidak tepat atau kacau. Orang yang mengalami hal ini secara tidak sengaja akan mudah marah, tetapi gampang tertawa terbahak-bahak meskipun tidak lucu. Itu disebabkan lingkaran yang sekaligus merupakan pusat emosi manusia itu terputus.²¹

Senada dengan pendapat Waynbaum di atas, Darwin sebagai orang pertama yang menyatakan bahwa gerakan otot *zygomatic mayor* (otot yang dapat menarik sudut bibir

ke atas sampai tulang pipi) merupakan pusat ekspresi pengalaman emosi positif.²² Otot inilah menurut Waynbaum yang akan meningkatkan aliran darah ke otak, sehingga semua sel dan jaringan tubuh menerima oksigen dan hal lain menyebabkan perasaan gembira.²³ Berdasarkan teori tersebut dapat dipahami bahwa Waynbaum memandang emosi yang mengikuti wajah dan bukan mendahuluinya. Dalam kata lain seseorang bahagia karena tertawa atau tersenyum karena bahagia. Dia juga menyimpulkan bahwa bahagia karena tersenyum merupakan obat untuk semua penyakit. Seseorang yang membuat dirinya tersenyum akan merasa lebih bahagia dan hal ini jelas lebih baik untuk dikerjakan daripada menunggu sampai merasa bahagia agar dapat tersenyum²⁴

Teori Waynbaum dan Darwin di atas diperkuat kembali oleh Zajonc yang menjelaskan dengan lebih rinci. Menurutnya, pada saat tertawa 15 otot muka berkontraksi dan mendapatkan ransangan efektif pada sebagian besar otot mulut. Saat mulut terbuka dan tertutup, ada suatu dorongan untuk mengisap udara yang cukup, sehingga dapat menangkap lebih banyak oksigen. Oksigen ini akan dialirkan ke seluruh tubuh dalam jumlah yang lebih banyak. Jumlah oksigen yang cukup banyak dalam sistem peredaran darah memberikan dampak pada pengaturan temperature di otak yaitu dapat mendinginkan

²⁰ Ruspawan dan Desi Wulandari. (April 2012). "Pengaruh Pemberian Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia di PSTW Wana Seraya Denpasar," *Jurnal Skala Husada* 9, no.1, hlm 7

²¹ Prasetyo dan Nurtjahjanti, "Pengaruh Penerapan Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Pegawai Kereta Api, hlm. 64

²² Nida Ul Hasanat. (Desember 1997). Anda sedang bersedih? Cobalah Tersenyum atau Tertawa (*Suatu bukti dari Facial Feedback Hypotesis*), " *B uletin Psikologi* V, no.2, hlm. 29

²³ Hasanat dan Subandi, "Pengembangan Modul Untuk Meningkatkan Emosi Positif Pasien di Rumah Sakit: hlm. 67

²⁴ Hasanat, "Anda sedang bersdih? Cobalah Tersenyum atau Tertawa (*Suatu bukti dari Facial Feedback Hypotesis*), " *B uletin Psikologi* V, no.2, hlm. 29

otak.²⁵ Otak yang dialiri darah beroksigen tinggi akan bekerja lebih baik daripada saat kekurangan oksigen.²⁶ Hal ini juga dapat mempengaruhi pengeluaran neurotransmitter yakni hormon serotonin, endorphine²⁷ dan metanomin yang membawa keadaan emosi dan perasaan keseluruhan bagian tubuh.²⁸

2. Faktor yang Menimbulkan Tertawa

Berdasarkan pengertian tawa dalam bidang psikologi dan Kamus Besar Bahasa Indonesia di atas, maka dapat diketahui bahwa sebab-sebab yang menimbulkan tawa di antaranya yaitu:

a. Rangsangan Batin

Yaitu perasaan senang atau bahagia yang disebabkan hal lucu yang dapat menimbulkan respon tawa atau senyum. Salah satu pemicu besar timbulnya rangsangan ini adalah humor. Sebagaimana diungkapkan oleh Marten yang mengartikan humor sebagai reaksi emosi ketika sesuatu terjadi tidak sesuai dengan yang diharapkan dan reaksi emosi itu membawa kesenangan atau kebahagiaan. Lippman dan Dunn juga mengatakan humor adalah segala sesuatu

yang dapat meningkatkan rangsangan dan mengarahkan pada perasaan senang dan nyaman.²⁹

Humor juga sangat berkaitan dengan respon tertawa. Hal ini dinyatakan oleh Dirver, bahwa humor merupakan sifat dari sesuatu atau suatu situasi yang kompleks yang menimbulkan keinginan untuk tertawa. Secara sederhana humor diartikan sebagai sesuatu yang lucu. Sesuatu yang bersifat humor adalah sesuatu yang dapat membuat tertawa.³⁰ Pendapat ini sejalan dengan saper yang mengartikan humor sebagai aspek kognitif, efektif, dan estetik pada individu, stimulus, ataupun peristiwa yang dapat membangkitkan rasa senang dan respon seperti tertawa ataupun tersenyum.³¹ Oleh karena itu humor dipandang sangat penting dalam kehidupan manusia, karena humor dapat merangsang seseorang untuk tertawa dan tawa sangat bermanfaat untuk kesehatan jiwa manusia.

Dari pendapat yang telah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa humor adalah segala sesuatu yang lucu atau menggelikan baik berupa perbuatan atau perkataan yang dapat membangkitkan rasa senang dan bahagia sehingga menimbulkan respon seperti tertawa atau tersenyum.

Berdasarkan telaah teoritis mengenai humor, suyasa menjelaskan bahwa definisi humor dapat dibagi menjadi tiga, yaitu humor sebagai stimulus (*humor stimulus*), humor sebagai respon (*sense of humor*) dan humor

²⁵ Ruspawan dan Desi Wulandari, "Pengaruh Pemberian Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia di PSTW Wana Seraya Denpasar, hlm 7

²⁶ Prasetyo dan Nurtjahjanti, "Pengaruh Penerapan Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Pegawai Kereta Api, hlm. 64

²⁷ Endorfin adalah *endogenous opioid peptida* yang berfungsi sebagai neurotransmitter. Endorphin dapat memberikan rasa santai, gembira pada seseorang. Fungsi endorphin seperti zat morfin yang berasal dari dalam tubuh. Lihat Anggarasari, dkk., "Terapi Tawa Untuk Mengurangi Emosi Marah Pada Caregiver Lansia,". Hlm.72

²⁸ Christina Samodara, dkk. (Mei 2015). "Pengaruh Terapi Tawa Terhadap Stres Psikologi Pada Lanjut Usia di Panti Werdha Kota Manado," *Jurnal Keperawatan* 3, no.2, Hlm.7

²⁹ Listya Istiningtyas. (2014). "Humor Dalam Kajian Psikologi Islam," *Jurnal Ilmu Agama* 15, no. 1, hlm.2

³⁰ Ayu Fitriani dan Nurul Hidayah. (Januari 2012). "Kepekaan Humor Dengan Depresi Pada Remaja Ditinjau dari Jenis Kelamin," *Humanitas* IX, no 1, hlm. 80

³¹ Istiningtyas, "Humor dalam Kajian Psikologi Islam,". hlm.3

sebagai istilah. Humor sebagai stimulus dapat diartikan sebagai humor objek (kata-kata atau perilaku dalam bentuk audio dan visual), baik dalam bentuk konkret maupun imajinasi (abstrak) yang berpotensi menimbulkan perilaku tersenyum atau tertawa. Humor sebagai respon, artinya adalah kecenderungan individu untuk bersikap positif pada lingkungan maupun individu lain, dengan menampilkan perilaku tersenyum dan tertawa. Ia menyimpulkan definisi ini sebagai kecenderungan individu untuk tampak ceria. Humor sebagai istilah, sebagaimana dikatakan Martin yaitu istilah untuk mendefinisikan perilaku tersenyum atau tertawa yang terjadi karena hal positif. Adapun perilaku tertawa yang terjadi karena hal negative misalnya menghina dan merendahkan orang lain, menggoda adalah bukan humor.³²

Dalam bidang psikologi, perhatian terhadap fenomena humor ternyata cukup besar. Ia merupakan salah satu cabang kajian ilmu dalam dunia psikologi manusia. Hal ini terlihat dari adanya berbagai teori dan penelitian tentang humor dalam kaitannya dengan kehidupan manusia. Teori penelitian humor berkembang sebagai bagian dari teori-teori *positive psychology* yang saat ini sedang marak dibicarakan di kalangan ilmuwan psikologi, sebab *positive psychology* dipandang sebagai hal yang membuktikan keberadaan manusia.³³ Hasanat dan Subandi menjelaskan bahwa humor dapat dinilai menimbulkan emosi positif, sebab humor menjadikan seseorang dapat tersenyum ataupun tertawa dan memunculkan ekspresi wajah positif. Emosi positif yang ditimbulkan

dan humor merupakan salah satu upaya *coping* yang berfokus pada emosi.³⁴ Untuk mewujudkan hal tersebut, seseorang memerlukan kepekaan terhadap humor agar dapat mengamati, merasakan dan mengungkapkan humor, apabila seseorang tidak cukup peka, maka kejadian seperti apapun akan terasa biasa dan tidak meninggalkan kesan lucu.

Menurut Hughes kepekaan humor merupakan kemampuan setiap orang dalam mempersepsikan, mengekspresikan dan menikmati humor. Kepekaan tersebut menghasilkan hal-hal yang positif tidak hanya terbatas pada coping masalah, ataupun konsep diri yang positif. Martin dan Lefcourt juga menyatakan bahwa kepekaan humor menunjukkan frekuensi seseorang ketika tersenyum tertawa, dan merespon hal-hal yang berkaitan dengan hiburan dalam berbagai situasi.³⁵

b. Rangsangan Badaniyah (gelitik)

Yaitu perasaan hendak tertawa karena dikitit-kitik bagian anggota tubuh tertentu seperti ketiak, perut dan leher sehingga menimbulkan rasa geli. Menurut Steams, sensasi geli tersebut terjadi akibat adanya rangsangan pada reseptor sentuhan dan reseptor nyeri di kulit. Namun meskipun diperantarai oleh sentuhan bukan berarti bahwa area yang paling sensitive terhadap sentuhan merupakan area yang paling sensitive terhadap geli.

Pada tahun 1897, psikolog G. Stanley Hall dan Arthur Alin membedakan geli menjadi dua jenis, yaitu :

³⁴ Fitriani dan Hidayah, "Kepekaan Humor dengan Depresi Pada Remaja Ditinjau Dari Jenis Kelamin," hlm. 80

³⁵ Fitriani dan Hidayah, "Kepekaan Humor dengan Depresi Pada Remaja Ditinjau dari Jenis Kelamin," hlm. 81

³² Iwan Marwan. (t.th). "Rasa Humor Dalam Perspektif Agama," (hlm.164

³³ Istiningtyas, "Humor dalam Kajian Psikologi Islam," hlm.3-4

- 1) Gargalesis: Kondisi ini adalah dimana seseorang merasakan geli yang sangat hebat, sehingga akhirnya tertawa. Titik sensitive pada tubuh yang memiliki potensi merasakan rasa geli yang hebat adalah ketiak dan perut.
- 2) Knismesis : Rasa geli ini cenderung ringan, yang lebih memicu rasa gatal dari pada tawa.

Respon seseorang yang tertawa saat digelitik dipengaruhi oleh faktor sosial. Seseorang akan tertawa jika yang menggelitik adalah orang yang dikenal. Namun jika yang melakukannya adalah orang lain, dan dilakukan secara tiba-tiba, maka respon yang timbul bukanlah tertawa, melainkan bisa jadi respon menarik diri, tidak suka bahkan marah.³⁶

c. Faal (Penyakit) dan rangsangan kimiawi

Tertawa yang disebabkan oleh penyakit ini pernah terjadi pada tahun 1962 di desa Kashasha, pantai barat danau Victoria, Tanzania yang dahulu dikenal sebagai Tanganyika. Wabah tawa Tanganyika di sebuah asrama mahasiswa pada 30 Januari 1962. Wabah ini mulanya menjangkiti 3 orang siswi yang kemudian menyebar kepada 95 hingga 159 siswa lainnya. Wabah tawa itu berjangkit selama berjam-jam hingga 16 hari. Sehingga mengganggu konsentrasi belajar, yang akhirnya pihak sekolah memutuskan untuk menutup sekolah pada 18 Maret 1962. Wabah tawa Tanganyika justru semakin meluas setelah siswa dipulangkan kerumahnya masing-masing dengan membawa wabah tersebut. Wabah itu menulari, saudara, keluarga, dan penduduk

desa setempat. Sehingga memakan banyak korban. Baru setelah 6 hingga 8 bulan sejak wabah itu muncul, fenomena itupun menghilang dengan menyisakan symptom yang membuat korban menderita. Symptom yang disebabkan wabah tawa Tanganyika antara lain pingsan, kesakitan, sesak nafas, gatal-gatal hingga histeris.³⁷

Selain itu tertawa juga dapat disebabkan oleh rangsangan kimiawi, salah satunya disebabkan oleh benda-benda yang mengandung alcohol yang dapat memabukkan, sehingga membuat seseorang tertawa tanpa sadar.

3. Macam-Macam Tertawa

Kata tawa memiliki beberapa macam bentuk perubahan. Di antaranya adalah kata tertawa sebagaimana telah dijelaskan di atas. Adapun yang lainnya seperti kata menertawai, menertawakan, tertawaan, penertawaan, dan ketawa. Kata menertawai dan menertawakan berkedudukan sebagai kata kerja yang berarti tertawa terhadap sesuatu. Bisa terhadap tingkah laku seseorang, kesalahan orang lain, dan sebagainya. Kata ini dapat digunakan untuk menghina atau mengejek, juga bisa berarti menjadikan atau menyebabkan tertawa. Kata tertawaan berposisi sebagai kata benda yang berarti bahan untuk ditertawakan. Kata penertawaan merupakan kata benda yang berarti proses, cara dan perbuatan menertawai atau menertawakan. Yang terakhir adalah kata ketawa yang merupakan ragam kata lain

³⁶ Dissy Pramudita, "Mengenal Respon Tubuh Saat Digelitik," artikel dari <http://m.klikdokter.com/info-sehat/read2859640/mengenal-respon-saat-digelitik>

³⁷ Bams al-Badrany, "Wabah Tawa di Tanzania Tahun 1962: Misteri Terjangkitnya Penyakit Tawa Tanpa Henti Yang Memakan 1000 Orang Korban," <https://bamssatria22.wordpress.com/2015/04/19/wabah-tawa-1962/>

dari tertawa yang berkedudukan sebagai kata kerja.³⁸

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), ada beberapa macam gaya tertawa, di antaranya:

1. Tertawa bergumam, yaitu tertawa yang tertahan.³⁹ Tawa ini disebabkan oleh sesuatu yang sangat lucu dan sebagainya, namun sengaja ditahan untuk menjaga wibawa atau sifat galak yang sudah dibentuk. Walaupun senyum memperlihatkan gigi-giginya, namun suara tawa lebih terkikik.⁴⁰
2. Tertawa terbahak-bahak, yaitu tertawa dengan suara besar dan keras.⁴¹ Tertawa seperti ini terkadang membuat orang disekitarnya terganggu. Suaranya terdengar mulai nada yang rendah dan seketika meninggi. Gaya tertawa ini biasanya dilakukan agar dirinya didengar dan dikagumi oleh orang lain.⁴²
3. Tertawa kecil, yaitu tersenyum.⁴³ Tertawa macam ini hanya mengembangkan bibir sedikit tanpa suara untuk menunjukkan rasa senang, gembira, suka dan sebagainya.⁴⁴
4. Tertawa pahit, yaitu tertawa kecil karena tidak suka.⁴⁵ Gaya tertawa ini biasanya disebabkan oleh oleh perkataan atau perilaku seseorang yang tidak ia sukai diiringi dengan maksud meremehkan atau menghina.
5. Tertawa terkekeh-kekeh, yaitu tertawa dengan suara terpingkal-pingkal.⁴⁶ Tertawa model ini akan membuat perut bergetar, wajah berkerut, dan gesture sedikit membungkuk ke depan. Orang tertawa seperti ini biasanya malu-malu atau mencoba jaga harga diri atau wibawa. Pada dasarnya tertawa yang terkekeh-kekeh ingin menunjukkan bahwa dirinya masih empati atau menjaga perasaan seseorang atau sesuatu yang ditertawakan.⁴⁷

³⁸ Departemen Pendidikan Nasional. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa edisi ke-4*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, hlm.1412

³⁹ Departemen Pendidikan Nasional. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa edisi ke-4*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, hlm.1412

⁴⁰ Hestianingsih, "Delapan Gaya Tertawa Yang Bisa Dipakai untuk Menebak Isi Pikiran Orang," artikel dari <http://m.detik.com/wolipop/read/2013/05/08/183856/gaya-tertawa-yang-bisa-dipakai-untuk-menebak-isi-pikiran-orang>

⁴¹ Departemen Pendidikan Nasional. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa edisi ke-4*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, hlm.1412

⁴² <http://m.detik.com/wolipop/read/2013/05/08/183856/2241505/852/8-gaya-tertawa-yang-bisa-dipakai-untuk-menebak-isi-pikiran-orang>

⁴³ Departemen Pendidikan Nasional. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa edisi ke-4*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, hlm.1412

⁴⁴ Departemen Pendidikan Nasional. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa edisi ke-4*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, hlm.1412

⁴⁵ Departemen Pendidikan Nasional. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa edisi ke-4*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, hlm.1412

⁴⁶ Departemen Pendidikan Nasional. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa edisi ke-4*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, hlm.1412

⁴⁷ <http://m.detik.com/wolipop/read/2013/05/08/183856/2241505/852/8-gaya-tertawa-yang-bisa-dipakai-untuk-menebak-isi-pikiran-orang>

4. Seputar Terapi Tertawa

Terapi tawa adalah metode terapi dengan menggunakan humor dan tawa, yang dikombinasikan dengan yoga dan meditasi, untuk membantu individu menyelesaikan masalah, baik dalam bentuk gangguan fisik maupun gangguan mental. Penggunaan tawa dalam terapi akan menghasilkan perasaan lega pada individu.⁴⁸ Penelitian Middleton menjelaskan bahwa tawa merupakan humor yang menjadi warisan budaya dan dapat berperan proses psikoterapi dalam membangun terapiutik aliansi.⁴⁹

Terapi tawa diperkenalkan pertama kali oleh Dr. Mahdan Kataria dari India yang merupakan pendiri dari gerakan klub tawa dunia. Terapi ini merupakan sebuah program yang bertujuan menurunkan tingkat stress dengan menerapkan metode sesi tawa yang dijelaskan dalam bukunya yang berjudul "*Laugh For No Reason*".⁵⁰ Sebelumnya terapi tawa modern pernah sekitar tahun 1930-an. Dimana beberapa rumah sakit saat itu mengundang badut untuk menghibur anak-anak penderita polio.⁵¹

Meskipun metode ini tidak menjamin berhasil untuk semua kasus, dan keberhasilannya tergantung pada seberapa

lama gangguan itu di alami, akan tetapi setidaknya dengan melakukan terapi ini akan membuat penderita lebih riang dan sementara terbebas dari masalah. Pemberian stimulasi humor dalam pelaksanaan terapi tawa diperlukan untuk membantu beberapa yang mengalami kesulitan memulai tertawa tanpa adanya alasan yang jelas. Hal ini diberikan dalam bentuk berbagai media, seperti VCD, *notes*, komik, dan badut. Namun demikian, humor bukanlah satu-satunya stimulus untuk menghasilkan tawa dan penerapan terapi. Harus ada hal-hal lain yang dikomendasikan untuk menciptakan tawa secara alami (Misalnya yoga atau meditasi). Jadi dalam pelaksanaannya, terapi tawa melibatkan proses humor, tawa, yoga tawa, relaksasi dan meditasi. Apabila untuk menghasilkan hanya menggunakan stimulus humor saja, maka hal itu tidak dikatakan sebagai terapi tawa, melainkan terapi humor.⁵²

a. Teori Dasar dan Tahapan Terapi Tawa

Terapi tawa dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu

- 1) Tertawa melalui stimulasi misalnya membaca bacaan yang mengandung humor, melihat film atau gambar humor dan lainnya
- 2) Sengaja berlatih tawa.⁵³

Adapun tahapan terapi tawa terdiri dari tiga tahap utama yang disusun berdasarkan prinsip-prinsip psikologi yang dapat berfungsi menurunkan gejala-gejala stress. *Pertama*, Tahap persiapan atau pemanasan yang meliputi : *Breathing*

⁴⁸ Prasetyo dan Nurtjahjanti, "Pengaruh Penerapan Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Pegawai Kereta Api, hlm. 60

⁴⁹ Anggarasari, dkk., "Terapi Tawa Untuk Mengurangi Emosi Marah Pada *Caregiver* Lansia, hlm. 71

⁵⁰ Esterina Fitri Lestari. (April 2011). "Pengaruh Pelatihan Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lanjut Usia (LANSIA) yang tinggal di Panti Werdha Hargo Dedali, "*Jurnal Psikologi Universitas Airlangga Surabaya* 6, no. 1, hlm. 339

⁵¹ Prasetyo dan Nurtjahjanti, "Pengaruh Penerapan Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Pegawai Kereta Api, hlm 65

⁵² Prasetyo dan Nurtjahjanti, "Pengaruh Penerapan Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Pegawai Kereta Api, hlm 65

⁵³ Hasanat. (Desember 1997). "Anda sedang bersdih? Cobalah Tersenyum atau Tertawa (Suatu bukti dari *Facial Feedback Hypotesis*)," *Buletin Psikologi* V, no.2, hlm. 29

(pernapasan) dan *Physical Relaxation Breathing* (Pernapasan). Pernapasan penting untuk kehidupan. Pernapasan yang tepat merupakan penawar stress. Dalam bernapas, dalam diafragma ikut mengambil peranan cukup penting. Diafragma memisahkan antara dada dan perut. Ketika manusia mengalami stress mengakibatkan proses bernapas yang cepat dan terburu-buru, untuk melepaskan kondisi stress dapat dilakukan dengan cara menghirup udara sebanyak-banyaknya dan menghembuskan secara perlahan. Di dalam sesi klub tawa, pernapasan ini disebut *paranayama*.⁵⁴ Paranayama memiliki dampak menenangkan pikiran dan memberikan lebih banyak oksigen untuk jaringan tubuh, serta meningkatkan kapasitas untuk tertawa.

Adapun *Physical Relaxation* merupakan bagian terpenting dari beberapa gerakan tawa yoga, yaitu pada gerakan tepuk tangan berirama dan teknik-teknik tawa yoga. gerakan tepuk tangan berirama dilakukan di awal sebelum masuk ke sesi utama tawa yoga. Gerakan ini merupakan latihan pemanasan yang merangsang titik-titik *acupressure* (pijat aka akupuntur) di telapak tangan dan membantu menciptakan rasa nyaman serta meningkatkan energy. Pada langkah ketiga yaitu latihan bahu, leher dan peregangan juga merupakan salah satu bentuk relaksasi fisik yang dilakukan sebelum gerakan tawa. Latihan ini dapat

memberikan penyegaran fisik dan stamina tambahan.

Kedua, Tahap inti, meliputi *Physical Relaxation*, mengembangkan kemampuan komunikasi, dan mencari *social support*. *Physical Relaxation*, masih tergolong tahapan inti yang sudah dijelaskan di atas.

Ketiga, tahap penutup, *Mental Relaxation*, yaitu meneriakkan dua slogan dan saat teduh dengan mengangkat kedua tangan ke atas dan memejamkan mata dalam beberapa menit. Gerakan teknik penutupan ini berdasarkan pada prinsip dasar *hasya yoga* dimana *Mental Relaxation* dilakukan untuk menyelaraskan antara tubuh, pikiran dan jiwa sehingga dapat menekan kecemasan dan stres.⁵⁵

b. Manfaat Terapi Tawa

Tertawa yang kelihatannya kecil dan hanya berlansung sesaat ternyata sangat bermanfaat dalam kehidupan. Hal ini berdasarkan hasil penelitian para ahli dalam bidang ini. Berikut beberapa manfaat tertawa:

Pertama, Obat terbaik untuk menyembuhkan penyakit. Mathew menyatakan bahwa merupakan obat terbaik.⁵⁶ Serupa dengan Mathew, Amin mengatakan bahwa seandainya seseorang mengetahui akan manfaat tertawa, niscaya mereka tidak memerlukan tiga perempat obat-obatan yang ada di apotik.⁵⁷ Pendapat

⁵⁴ Paranayama adalah teknik-teknik pernapasan yang pelan dan berirama dengan gerakan lengan yang membantu terciptanya relaksasi fisik dan mental. Lihat Prasetyo dan Nurtjahjanti, "Pengaruh Penerapan Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Pegawai Kereta Api, hlm.66

⁵⁵ Prasetyo dan Nurtjahjanti, "Pengaruh Penerapan Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Pegawai Kereta Api, hlm.66-67

⁵⁶ Hayati, dkk. "Terapi Tawa Untuk Menurunkan Kecenderungan *Burnout* Pada Guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus," hlm.63

⁵⁷ Iwan Maryam, "Rasa Humor Dalam Perspektif Agama," hlm. 164

tersebut pernah terbukti pada tahun 1964, Noman Cousin melalui bukunya *Anatomy Of An Illness* mendokumentasikan kasus nyata tentang dampak positif tertawa terhadap penyakit yang dialaminya. Pada waktu itu, Noman Cousin didiagnosa menderita penyakit yang mematikan. Menurut dokter harapan untuk sembuh dari penyakitnya sangat tipis. Mengetahui hal itu, memutuskan untuk melakukan terapi humor yang akhirnya menemukan bahwa 15 menit tertawa terbahak-bahak dapat menghasilkan tidur tidur tanpa rasa sakit selama 2 jam. Setelah melakukan hal sampel darahnya menunjukkan tingkat penyebaran penyakit telah menurun. Pada akhirnya Cousin benar-benar sembuh dari penyakitnya.⁵⁸

Kedua, Mencegah dan meredakan stress. Menurut Riggio, stress adalah suatu reaksi fisiologis terhadap kejadian-kejadian yang terjadi dilingkungan yang dirasa mengancam. Reaksi fisiologis ini tersebut meningkatkan kerja jantung, tekanan darah dan meningkatnya pengeluaran keringat dari tubuh. Stress disebabkan oleh banyak hal yang dapat menimbulkan reaksi psikologis yang meliputi kecemasan, ketakutan dan frustrasi.⁵⁹ Hal ini apabila dibiarkan akan berbahaya dan menimbulkan berbagai penyakit seperti kesehatan yang menurun, masalah jantung, sakit kepala dan tulang sendi nyeri. Salah satu upaya penanganannya dengan melakukan terapi tawa, karena selain bermanfaat untuk menurunkan tingkat stress, terapi tawa secara alami menghasilkan pereda

stress dan rasa sakit.⁶⁰ Pendapat ini dipegang oleh Kaur, Walia dan Desinta.

Terapi ini juga merupakan cara alami untuk menghadapi sakit mental dan perasaan tertekan. Karena tertawa dapat membual rileks dan merangsang berbagai bagian otak untuk menghambat bagian hormone kortisol.⁶¹ Ketika seseorang mengalami stress, akan keluar hormone adrenalin yang mempengaruhi tekanan darah dan mengakibatkan jantung berdebar keras. Pada saat tertawa, tubuh akan melepaskan hormone adrenalin dan secara otomatis tercipta efek antiadrenalin dan menghambat kerja hormone adrenalin dalam aliran darah, sehingga ketegangan mereda dan tekanan darah menurun.⁶²

Zajonc menyampaikan bahwa terapi tawa dapat digunakan untuk membantu pasien yang mengalami gangguan psikosomatis dan kondisi-kondisi negative seperti depresi dan kecemasan.⁶³ Karena tertawa dapat menyingkirkan energy-energy negative tersebut menjadi energy positif seperti tertawa dapat melarutkan kesedihan,

⁵⁸ Prasetyo dan Nurtjahjanti, "Pengaruh Penerapan Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Pegawai Kereta Api, hlm.65-66

⁵⁹ Prasetyo dan Nurtjahjanti, "Pengaruh Penerapan Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Pegawai Kereta Api, hlm.65

⁶⁰ Prasetyo dan Nurtjahjanti, "Pengaruh Penerapan Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Pegawai Kereta Api, hlm.65

⁶¹ Lestari, "Pengaruh Pelatihan Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lanjut Usia (Lansia) Yang Tinggal Di Panti Werdha Hargo Dedali," hlm. 341

⁶² Lestari, "Pengaruh Pelatihan Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lanjut Usia (LANSIA) Yang Tinggal Di Panti Werdha Hargo Dedali," hlm. 342

⁶³ Prasetyo dan Nurtjahjanti, "Pengaruh Penerapan Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Pegawai Kereta Api, hlm.65

kecemasan, kemarahan serta dengan tertawa dapat mengeluarkan hormone bahagia.⁶⁴

Sahidi dan Nugraheni juga menjelaskan bahwa terapi tawa memiliki dampak yang sangat signifikan untuk mengurangi depresi.⁶⁵ Penjelasan ini sejalan dengan penelitian Danzer, Dale dan Herbert yang menunjukkan bahwa peningkatan suasana hati dan tertawa atau tersenyum dapat menurunkan tingkat depresi seseorang.⁶⁶ Dalam buku terapi tertawa, Harold Bloomfield, M.D penulis *healing anxiety naturally* menyarankan untuk melakukan terapi tertawa sebagai alat untuk menghilangkan rasa takut dan kecemasan.⁶⁷

Ketiga, menyehatkan dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. Menurut Palma, tertawa selain dapat menimbulkan keadaan emosional yang lebih positif, tawa juga memiliki kualitas sebagai media katarsis yang memberikan efek positif bagi kesehatan.⁶⁸ Dr. Lee Berk, seorang imunolog dari universitas Loma Linda California Amerika Serikat, menemukan bahwa tertawa bisa mengurangi peredaran dua hormone dalam tubuh yaitu *efinefrin* dan kortisol yang dikeluarkan oleh hipotalamus, jika kedua hormone tersebut dikeluarkan maka bisa menghalangi penyembuhan

penyakit.⁶⁹ jadi dalam keadaan bahagia ataupun tertawa, maka hipotalamus akan mengeluarkan hormone *endorpine* untuk mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kekebalan tubuh.⁷⁰

Di samping itu hasil penelitian Dr. Lee Berk dan Dr. Stanley Tan mengungkapkan bahwa tertawa memiliki pengaruh terhadap sistem kekebalan tubuh diantaranya meningkatkan jumlah dan kemampuan sel-sel imun yang bertugas memerangi sel virus yang menyerang tubuh, meningkatkan jumlah antibody S-IgA (imunoglobulin A) yang memerangi infeksi pada saluran nafas atas, meningkatkan aktifitas diafragma seperti apabila melakukan aerobik, sehingga menambahkan kemampuan tubuh untuk mengguankan oksigen.⁷¹ Hasil penelitian ini serupa dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lefcourt. Pendapat ini juga diperkuat oleh tarigan yang menguraikan bahwa terapi tertawa bermanfaat menguatkan sistem kekebalan tubuh, sebagai latihan *aerobic* terbaik, sebagai *jogging internal*, dan membantu terlihat muda dari usia sebenarnya.⁷²

Keempat, menghasilkan perasaan rileks, bahagia dan tenang. Menurut Muhammad, tertawa dapat membangkitkan energy positif seperti perasaan rileks, pandangan mata dan pendengaran menjadi jernih dan pikiran menjadi lebih optimal.

⁶⁴ Hayati, dkk. "Terapi Tawa Untuk Menurunkan Kecenderungan *Burnout* Pada Guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus," hlm.64

⁶⁵ Anggarasari, dkk., "Terapi Tawa Untuk Mengurangi Emosi Marah Pada *Caregiver* Lansia,," hlm. 77

⁶⁶ Fitriani dan Hidayah, "Kepekaan Humor Dengan Depresi Pada Remaja Ditinjau Dari Jenis Kelamin," hlm. 86

⁶⁷ Ruspawan dan Desi Wulandari, "Pengaruh Pemberian Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia di PSTW Wana Seraya Denpasar,," hlm 2

⁶⁸ Hayati, dkk. "Terapi Tawa Untuk Menurunkan Kecenderungan *Burnout* Pada Guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus," hlm.68

⁶⁹ Samodara, dkk.,; "Pengaruh Terapi Tawa Terhadap Stres Psikologi Pada Lanjut Usia di Panti Werdha Kot Manado,," hlm.6

⁷⁰ Prasetyo dan Nurtjahjanti, "Pengaruh Penerapan Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Pegawai Kereta Api, hlm.65

⁷¹ Istiningtyas, "Humor Dalam Kajian Psikologi Islam,," hlm. 5

⁷² I Gede Widjanegara, dkk., "Terapi Terhadap Pasien Gangguan Jiwa Dengan Depresi" (t.t) : hlm. 2

Pada saat tertawa individu akan menghirup oksigen yang lebih banyak, sehingga membuat tubuh menjadi lebih rilek dan dapat menurunkan hormone adrenalin dan epinephrine.⁷³ Amin menerangkan bahwa satu tawa lebih baik dari seribu kali aspirin dan pil pemenang.⁷⁴ Ini berarti bahwa tawa ampuh mendatangkan ketenangan atau kenyamanan dibandingkan aspirin dan pil penenang. Mathofani dan Wahyuni juga berpendapat bahwa tertawa dapat merilekskan otot-otot yang tegang.⁷⁵

Sejalan dengan pendapat di atas, William Foy dari Universitas Stanford mengatakan bahwa tertawa terbahak-bahak sangat bermanfaat bagi orang yang sakit. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa tertawa terpingkal-pingkal akan menggoyang-goyangkan otot perut, dada, bahu serta pernapasan sehingga membuat tubuh akan terasa rileks segar dan tenang.⁷⁶ Pendapat para ahli tersebut juga diperkuat oleh *President Director* dari *Institute For Cognitive Research*, dr. H. Yul Iskandar, Ph.D, Psikiater dari Rumah Sakit Khusus Dharma Graha Jakarta, ia menyatakan bahwa ketika seseorang tertawa maka tubuhnya akan menghasilkan zat baik seperti melatonin, endorfin dan serotonin yang menekan kortisol.⁷⁷ Adrenalin,⁷⁸ serta radikal bebas.

Serotonin yang menimbulkan efek vasodilatasi pembuluh darah yang akhirnya akan meningkatkan peredaran oksigen ke seluruh tubuh. Serotonin normalnya menimbulkan dorongan bagi sistem limbik untuk meningkatkan perasaan seseorang terhadap rasa nyaman, menciptakan rasa bahagia, rasa puas, nafsu makan yang baik, dorongan seksual yang sesuai, dan keseimbangan psikomotor.⁷⁹

Kelima, Menjalin hubungan social. Muhammad menjelaskan banyak sekali memberikan manfaat pada psikis maupun sosial, dimana saat tertawa dapat berpengaruh terhadap keseimbangan emosi, terutama dalam hubungan dengan orang lain dapat menjalin persahabatan apabila sesuai pada tempat yang semestinya. Tawa merupakan pendekatan holistik mempunyai dampak positif bagi kesehatan individu, seperti meningkatkan konsentrasi, meningkatkan rasa percaya diri, dan memperbaiki hubungan antar pribadi.⁸⁰ Menurut Riff dan Singer tertawa memiliki makna interaksi positif yang dapat merekatkan antar individu.⁸¹ Pendapat

“Pengaruh Pelatihan Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lanjut Usia (LANSIA) Yang Tinggal Di Panti Werdha Hargo Dedali,” hlm. 339

⁷⁸ Hormon yang mempengaruhi tekanan darah dan mengakibatkan jantung berdebar keras. Lihat Lestari, “Pengaruh Pelatihan Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lanjut Usia (LANSIA) Yang Tinggal Di Panti Werdha Hargo Dedali,” hlm. 342

⁷⁹ Ruspawan dan Wulandari, “Pengaruh Pemberian Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia di PSTW Wana Seraya Denpasar,” hlm 7

⁸⁰ Hayati, dkk. “Terapi Tawa Untuk Menurunkan Kecenderungan *Burnout* Pada Guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus,” hlm. 68

⁸¹ Sheni Desinta dan Neila Ramadhani. (Juni 2013). “Terapi Tawa Untuk Menurunkan

⁷³ Hayati, dkk. “Terapi Tawa Untuk Menurunkan Kecenderungan *Burnout* Pada Guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus,” hlm.64

⁷⁴ Iwan Maryam, “Rasa Humor Dalam Perspektif Agama” hlm.64

⁷⁵ Hayati, dkk. “Terapi Tawa Untuk Menurunkan Kecenderungan *Burnout* Pada Guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus,” hlm.68

⁷⁶ Lestari, “Pengaruh Pelatihan Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lanjut Usia (LANSIA) Yang Tinggal Di Panti Werdha Hargo Dedali,” hlm. 340

⁷⁷ Yaitu hormone stress yang meningkatkan tekanan darah. Lihat Lestari,

ini telah terbukti oleh hasil penelitian Kataria yang menunjukkan ada pengaruh yang sangat signifikan pada karyawan yang telah melakukan intervensi tawa di tempat kerja, antara lain membangun optimisme, emosi positif, dan meningkatkan hubungan sosial antar sesama.⁸²

5. Hadis-Hadis Tertawa

Penulis akan menganalisis hadis-hadis tertawa dengan pendekatan psikologi yang telah disimpulkan dalam beberapa poin, sebagai berikut :

- a. Sebab-sebab larangan dan indikasi negatif terhadap tertawa.

- 1) Tertawa mematikan hati.

Hal ini terdapat dalam Sunan At-Tirmidzi kitab zuhud bab 2, hadis no. 2227, serta Sunan Ibnu Majjah kitab zuhud bab 19⁸³ dan bab 24^{84 85}

Dari ketiga redaksi tersebut, penulis hanya menyebutkan hadis yang terdapat di dalam kitab sunan attirmidzi kitab zuhud bab 2 :

حَدَّثَنَا بِشْرُ بْنُ هِلَالٍ الصَّوَّافُ الْبَصْرِيُّ حَدَّثَنَا جَعْفَرُ بْنُ سُلَيْمَانَ عَنْ أَبِي طَارِقٍ عَنْ الْحَسَنِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ يَأْخُذْ عَنِّي هَؤُلَاءِ الْكَلِمَاتِ فَيَعْمَلْ بِهِنَّ أَوْ يَعْلَمْ مَنْ يَعْمَلُ بِهِنَّ فَقَالَ أَبُو هُرَيْرَةَ فَقُلْتُ أَنَا يَا رَسُولَ اللَّهِ فَأَخَذَ بِيَدِي فَعَدَّ خَمْسًا وَقَالَ اتَّقِ الْمَحَارِمَ تَكُنْ عَبْدَ النَّاسِ وَارْضَ بِمَا قَسَمَ اللَّهُ لَكَ تَكُنْ أَعْنَى النَّاسِ وَأَحْسِنُ إِلَى جَارِكَ تَكُنْ مُؤْمِنًا وَأَحَبَّ لِلنَّاسِ مَا تُحِبُّ لِنَفْسِكَ تَكُنْ مُسْلِمًا وَلَا تُكْثِرِ الضَّحْكَ فَإِنَّ كَثْرَةَ الضَّحْكِ تُمِيتُ الْقَلْبَ قَالَ أَبُو عِيسَى هَذَا حَدِيثٌ غَرِيبٌ لَا نَعْرِفُهُ إِلَّا مِنْ حَدِيثِ جَعْفَرِ بْنِ سُلَيْمَانَ وَالْحَسَنِ لَمْ يَسْمَعْ مِنْ أَبِي هُرَيْرَةَ شَيْئًا هَكَذَا رَوَى عَنْ أَيُّوبَ وَيُونُسَ بْنِ عُيَيْدٍ وَعَلِيِّ بْنِ زَيْدٍ قَالُوا لَمْ يَسْمَعْ الْحَسَنُ مِنْ أَبِي هُرَيْرَةَ وَرَوَى أَبُو عُبَيْدَةَ النَّاجِيُّ عَنْ الْحَسَنِ هَذَا الْحَدِيثَ قَوْلُهُ وَلَمْ يَذْكُرْ فِيهِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

“Telah menceritakan kepada kami [Bisyr bin Hilal Ash Shawwaf Al Bashri] telah menceritakan kepada kami [Ja'far bin Sulaiman] dari [Abu Thariq] dari [Al Hasan] dari [Abu Hurairah] berkata: Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa salam bersabda: "Siapa yang mau mengambil kalimat-kalimat itu dariku lalu mengamalkannya atau mengajarkan pada orang yang mengamalkannya?" Abu Hurairah menjawab: Saya, wahai Rasulullah. beliau meraih tanganku lalu menyebut lima hal; jagalah dirimu dari keharaman-keharaman niscaya kamu menjadi orang yang paling ahli ibadah, terimalah pemberian Allah dengan

Stres Pada Penderita Hipertensi,” *Jurnal Psikologi* 40, no 1, hlm. 19

⁸² Hayati, dkk. “Terapi Tawa Untuk Menurunkan Kecenderungan *Burnout* Pada Guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus,” hlm. 68

⁸³ Hadis dalam kitab ini menggunakan redaksi لَا تُكْثِرُ الضَّحْكَ فَإِنَّ كَثْرَةَ الضَّحْكِ تُمِيتُ الْقَلْبَ hadis ini tergolong ke dalam hadis shahih. Lihat Ibnu Majah. (t.th). Sunan Ibnu Majah. Jordan : Bayt al-afkar al-Dauliyyah, hlm. 453

⁸⁴ Hadis dalam kitab ini menggunakan redaksi وَأَقْلَ الضَّحْكَ فَإِنَّ كَثْرَةَ الضَّحْكِ تُمِيتُ الْقَلْبَ hadis ini tergolong ke dalam hadis shahih. Lihat Ibnu Majah. (t.th). Sunan Ibnu Majah. Jordan : Bayt al-afkar al-Dauliyyah, hlm. 455

⁸⁵ A.J Wensick. (1943). *al-Mu'jam al-Mufahras li al-Alfaz al-Hadis al-Nabawi* (Leiden : E.J Brill, Jilid III hlm. 486

rela niscaya kau menjadi orang terkaya, berbuat baiklah terhadap tetanggamu niscaya kamu menjadi orang mu'min, cintailah untuk sesama seperti yang kau cintai untuk dirimu sendiri niscaya kau menjadi orang muslim, jangan sering tertawa karena seringnya tertawa itu mematikan hati." Berkata Abu Isa: Hadis ini gharib, kami hanya mengetahuinya dari hadis Ja'far bin Sulaiman dan Al Hasan tidak mendengar apa pun dari Abu Hurairah. Seperti itulah diriwayatkan dari Ayyub, Yunus bin 'Ubaid, 'Ali bin Zaid, mereka berkata: Al Hasan tidak mendengar dari Abu Hurairah. Dan Abu 'Ubaidah An Naji meriwayatkan perkataan Al Hasan pada hadis ini dan ia tidak menyebutkan dari Abu Hurairah dari nabi Shallallahu 'alaihi wa Salam"⁸⁶

وَلَا تُكْثِرُ الضَّحْكَ فَإِنَّ كَثْرَةَ الضَّحْكَ

تُمِيتُ الْقَلْبَ

Mengenai kalimat tersebut almubarakfuri menjelaskan bahwa tertawa dengan terbahak-bahak atau berlebihan akan menjadikan hati tenggelam dalam kegelapan. Keadaan hati yang seperti ini menjadikan seseorang bagaikan mayat yang tidak bisa memberikan manfaat terhadap dirinya sendiri dan tidak bisa menolak sesuatu yang dibenci olehnya.⁸⁷ Sedangkan menurut Al-Sindi

kalimat *تُمِيتُ الْقَلْبَ* disini maksudnya adalah hatinya akan menjadi keras, sehingga tidak berpengaruh diberikan nasihat, sama halnya seperti mayat.

Untuk mengetahui tertawa seperti apa yang dimaksud dalam hadis ini, penulis mengutip penjelasan Ahmad Musthafa Basri di dalam sebuah karya tulis, beliau yang lebih dikenal dengan panggilan Gus Mus menjelaskan pandangannya terhadap hadis diatas. Dia mengatakan bahwa yang dimaksud dengan tertawa yang dapat mematikan hati adalah tertawa yang menyebabkan adanya perasaan aman, artinya seseorang tersebut tidak merasa harus waspada dan berhati-hati (takwa). Padahal Allah dan Rasul telah menjelaskan dahsyatnya hari kiamat, padang masyar, neraka dan lain-lain. Menurutny sering banyak tertawa juga diakini akan melupakan seseorang dari kematian, alam kubur dan akhirat. Sehingga hal itulah yang membuat seseorang akan merasa aman dan rasa aman itu dikhawatirkan akan menjerumuskannya pada kelalaian terhadap perintah Allah dan Rasul-Nya.⁸⁸

Senada dengan penjelasan ulam hadis di atas, dia juga mengatakan bahwa hati adalah tempat bersemayamnya ketakwaan. Dan kepada hati ini lah, rasulullah menyuruh agar senantiasa meminta nasihat. Seseorang yang sering banyak tertawa hatinya kan mati. Hati yang mati adalah hati yang tidak mampu lagi berfungsi sebagaimana untuk apa ia diciptakan. Dia tidak mampu berkomunikasi dengan Allah dan tidak lagi mampu

⁸⁶ Muhammad bin Isa al-Tirmidzi. (t.th). *Jami' al-Tirmidzi*. Riyad : Bayt al-Afkar al-Dauliyyah. Kitab: 33, Zuhud, Bab 2, Hadis no 2227. Hadis tergolong hadis hasan shahih. Lihat Muhammad Abdurrahman al-Mubarakfuri. (T.th). *Tuhfatul ahwadzi Syarah Jami' al-Tirmidzi*. Riyad : Bayt al-Afkar al-Dauliyyah, Jilid I, hlm. 1843

⁸⁷ Abdurrahman al-Mubarakfuri, *Tuhfatul ahwadzi Syarah Jami' al-Tirmidzi*. Riyad : Bayt al-Afkar al-Dauliyyah. Jilid I, hlm. 1844

⁸⁸ Ahmad Mustafa Bisri. (2006). *Fikih keseharian Gus Mus*. Surabaya : Khalista, hlm. 408

membedakan mana yang benar dan mana yang salah.⁸⁹

Menurut penulis, yang menjadi sebab matinya hati dalam hadis di atas adalah tertawa yang dilakukan secara berlebihan atau terbahak-bahak. Apabila dilihat dari psikologi hal ini beralasan karena salah satu penyebab tertawa adalah emosi gembira. Jadi, seseorang yang tertawa berlebihan sehingga terbahak-bahak menunjukkan bahwa dirinya sedang dalam kegembiraan. Hal seperti itu cenderung melupakan seseorang terhadap kematian, siksa kubur, dan lainnya. Apabila dilihat dari macam-macam tertawa, tertawa seperti itu akan menyebabkan ketenangan orang lain terganggu, karena tawa seperti itu dapat mengeluarkan suara yang tinggi dan keras. Tentu hal ini tidak dibenarkan oleh ajaran Islam.

Berbeda dengan hadis di dalam bidang psikologi terdapat salah satu pendapat yang bertolak belakang William Foy dari Universitas Stanford berpendapat bahwa « ... tertawa terbahak-bahak amat bermanfaat bagi orang sakit. Hasil penelitiannya tersebut menunjukkan bahwa tertawa terbahak-bahak akan menggoyang-goyangkan otot perut, dada, bahu, serta pernafasan sehingga membuat tubuh seakan-akan sedang jogging di tempat, dan setelah tertawa tubuh akan terasa rileks, segar dan tenang... ».⁹⁰

Namun tersebut dibantah oleh Septiano, tertawa yang dapat berpengaruh positif bagi kesehatan apabila tertawa tersebut dilakukan secara teratur dan tidak

berlebihan.⁹¹ Sebaliknya apabila dilakukan secara berlebihan, maka dikhawatirkan dapat mengganggu kesehatan.⁹²

Berdasarkan keterangan kedua bidang di atas, tertawa yang dilakukan secara berlebihan terbukti berdampak negative, baik dari segi lahir maupun bathin. Jadi terdapat dua informasi yang saling mendukung mengenai pembahasan ini yakni hadis memberikan informasi yang bersifat metafisika sedangkan psikologi memberikan informasi berdasarkan pengetahuan yang bersifat empiris. Hal ini cukup menarik, karena apa yang telah disampaikan Nabi melalui sabdanya di atas, sejalan dengan hasil penelitian di dalam bidang psikologi.

2) Sedikit tertawa banyak menangis.

Terdapat dalam Shahih bukhari kitab al-kusuf, bab 2, kitab Tafsir surah ke-5 bab 11, kitab Nikah bab 107, kitab ar-riqab bab 27, kitab al-ayman wa al-nudzur bab 3. Kemudian dalam Shahih Muslim, kitab shalat bab 25 no. 112, kitab shalat gerhana no. 1, kitab al-fada'il bab 37 no. 134,. Dalam Sunan Attirmidzi kitab zuhud bab 9, sunan ibnu majah, kitab zuhud bab 19. Juga terdapat dalam sunan an-nasa'i kitab sahih bab 102, kitab al-kusuf bab 11 dan, kitab al-kusuf bab 23.⁹³

⁹¹ Risna Hayati, dkk., "Terapi Tawa Untuk Menurunkan Kecendrungan *Burnout* Pada Guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus," *Humanitis* 12, no.1, hlm.68

⁹² Lestari, "Pengaruh Pelatihan Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lanjut Usia (LANSIA) yang tinggal di Panti Werdha Hargo Dedali," hlm. 341

⁹³ A.J Wensick, *al-Mu'jam al-Mufahras li al-Alfaz al-Hadis al-Nabawi*. Leiden : E.J Brill. Jilid I hlm. 211

Berdasarkan penelusuran penulis, hadis seperti ini terdapat di dalam kitab-kitab hadis di atas, sebagian besar memiliki redaksi yang sama, hanya dalam kitab muslim dan nasa'i yang

⁸⁹ Mustafa Bisri. (2006). fikih keseharian Gus Mus. Surabaya : Khalista, hlm. 407

⁹⁰ Esterina Fitri Lestari. (April 2011). "Pengaruh Pelatihan Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lanjut Usia (LANSIA) yang tinggal di Panti Werdha Hargo Dedali," *Jurnal Psikologi Universitas Airlangga Surabaya* 6, no. 1, hlm. 340

Dari beberapa hadis di atas, penulis hanya menyebutkan salah satunya yakni yang terdapat dalam *shahih bukhari* kitab kusuf, bab 2 yang artinya :

Telah menceritakan kepada kami Abdullah bin salamah, dari malik, dari hisyam bin urwah, dari bapaknya, dari aisyah, bahwasanya dia berkata: pada masa rasulullah pernah terjadi gerhana matahari, kemudian beliau mengimami orang-orang shalat gerhana. Beliau berdiri lama, kemudian ruku' lama, kemudian berdiri lama, namun lebih pendek dari pada ruku' sebelumnya, kemudian beliau bersujud lama. Pada rakaat kedua rasulullah berbuat seperti apa yang beliau perbuat pada rakaat pertama. Selesai shalat beliau berpaling, sementara matahari sudah terang kembali, lalu beliau berkhotbah. Sesudah mengangungkan dan memuji Allah beliau bersabda : sesungguhnya matahari dan bulan adalah sebagian tanda kebesaran allah, keduanya tidaklah mengalami gerhana karena kematian atau kelahiran seseorang. Apabila kalian melihat gerhana matahari maka berdoalah kepada allah, bertakbirlah, shalatlah, dan bersedekahlah. Kemudian beliau melanjutkan : hai umat Muhammad! Demi Allah, seandainya kalian mengetahui apa yang aku ketahui pasti kalian sedikit tertawa dan banyak menangis.,

Hadis ini terjadi pada masa akhir kehidupan Nabi ketika itu terjadi peristiwa gerhana yang merupakan salah satu tanda kebesaran allah. Nabi beserta sahabat kemudian melaksanakan shalat gerhana yang dilanjutkan dengan khotbah, lalu dalam isi

menggunakan redaksi. Selain itu juga ada beberapa penambahan yang berbeda-beda dalam menjelaskan latar belakang hadis tersebut. Penulis juga mendapatkan bahwa hadis ini sejalan dengan Al-Qur'an surat at-taubah ayat 82. Redaksi ayatpun hamper serupa dengan hadis di atas.

khotbahnya nabi menyampaikan isi hadis di atas. Dalam sabdanya rasulullah memulai dengan sumpah untuk mempertegas berita yang disampaikan, meski kejujuran beliau tidak diragukan.⁹⁴ Mengenai kalimat *لو تعلمون*

ما أعلم banyak ulama yang menafsirkannya.

Ibnu hajar al-asqalani menjelaskan bahwa maksud mengetahui disini adalah mengetahui akan besarnya kekuasaan Allah dan siksaannya terhadap orang-orang yang melakukan perbuatan dosa serta kedahsyatan yang akan terjadi ketika sakratul maut, di dalam kubur dan pada hari kiamat.⁹⁵

قليلاً ada pendapat yang

mengatakan bahwa makna “sedikit” disini adalah “tidak sama sekali”. Artinya tidak akan tertawa kecuali hanya sedikit, hal ini dikarenakan rasa takut dan sedih.⁹⁶

وبكم كثير maksudnya adalah

banyaknya menangis atau akan menangis sepanjang masa yang disebabkan oleh rasa takut kepada Allah dan takut akan mati dalam keadaan su'ul khatimah. Dalam penjelasan itu ibnu al-mubarakfuri dan ibnu hajar al-asqalani menegaskan hubungan antarabanyaknya menangis dengan sedikit tertawa dalam perihal ini sudah jelas dengan maksud menakut-nakuti.⁹⁷

Ibnu Battal menjelaskan bahwa penyebab itu semua adalah kebiasaan orang

⁹⁴ Ibnu hajar Al-asqalani. (2008). Fathul Barri SYARAH shahih AL-bukhari. Terje: Amiruddin. Jakarta: Pustaka Azzam. jilid 22, hlm 458

⁹⁵ Al-asqalani, fathul barri syarah shahih al-bukhari, jilid 6, hlm 18-20

⁹⁶ Al-asqalani, fathul barri syarah shahih al-bukhari, jilid 32, 176

⁹⁷ Almubarakfuri, tuhfatul ahwazi syarah jami' al-tirmidzi, hlm. 1848

anshar yang senang bersenda gurau dan bernyanyi.⁹⁸ Apabila ditinjau dari psikologi, maka pernyataan Ibnu Batal tersebut sejalan, dalam psikologi tertawa dipandang sangat identik dengan senda gurau dan hura-hura.⁹⁹

Kesenangan dalam senda gurau terkadang menciptakan berbagai macam tawa, bahkan tertawaan di dalam senda gurau cenderung berlebihan dan melampaui batas. Hal inilah yang dikhawatirkan oleh Rasulullah karena biasanya tertawa akan dilengahkan dari hal-hal yang penting dan lupa untuk memikirkan sesuatu yang membahayakan diri sendiri.¹⁰⁰ Sehingga hal ini akan melupakan dan menutupi dirinya dari rasa takut dari apa yang telah disaksikan langsung oleh beliau di atas. Padahal apabila mereka mengalami hal tersebut, mereka tidak akan tertawa sedikit pun dan justru akan menangis sepanjang masa. Karena tertawa itu tidak akan dilakukan bagi orang yang banyak takutnya kepada Allah.

Penulis berpersepsi bahwa hadis ini merupakan bentuk peringatan bagi seluruh umat muslim agar lebih berhati-hati dan meminimalkan aktifitas tertawa yang cenderung membawa kepada kelalaian sehingga lupa kehidupan akhirat, serta harus lebih memperhatikan terhadap apa yang menjadi tujuannya hidup di dunia ini.

3) Menertawakan sesuatu yang keluar dari orang lain.

Shahih Bukhari kitab adab, bab 43, kitab tafsir surat ke 91. Shahih Muslim, Kitab

syurga bab 13 no. 85. Sunan at-Tirmidzi, Kitab tafsir al-Qur'an bab 91.

Dari beberapa hadis di atas, penulis hanya menyebutkan salah satunya yakni yang terdapat dalam *shahih bukhari* Kitab tafsir surat ke 91 yang artinya :

*Telah menceritakan kepada kami Ali bin Abdillah, Telah menceritakan kepada kami Syufyan, dari Hisyam, dari bapaknya, dari Abdillah bin Zayd: Nabi SAW melarang seseorang menertawakan apa yang keluar dari diri seseorang, beliau bersabda : dengan sebab apa seseorang di antara kalian memukul istrinya seperti memukul kuda jantan, kemudian barangkali dia merangkulnya.*¹⁰¹

Fenomena ini pernah terjadi pada masa jahiliyyah, dimana apabila ada seseorang dari sahabat dalam suatu majlis kentut, maka sahabat yang berada dalam majlis tersebut menertawakan sahabat yang kentut tersebut.¹⁰² Maka Nabi melarang mereka menertawakan hal itu, karena tertawa atas apa yang terjadi kepada seseorang merupakan bukan akhlak terpuji.¹⁰³ Imam al-Ghozali juga mengatakan bahwa candaan atau tertawaan yang dapat menyakitkan orang tidak diperbolehkan.

Selain menurut hadis, tertawa seperti di atas juga bertolak belakang dengan prinsip tertawa yang positif dalam bidang psikologi. Hageseth menyatakan bahwa tertawa adalah humor yang positif, yang menyebabkan seseorang menjadi optimis. Sedangkan humor yang negatif lebih mengekspresikan ejekan, sindiran halus, bahkan sindiran yang

⁹⁸ Al-asqolani, Fathul Barri Syarah Shahih al-Bukhari, jilid 6, hlm 20

⁹⁹ Listya Istiningtyas. (2014). "Humor Dalam Kajian Psikologi Islam," jurnal ilmu agama 15, no.1, hlm. 2-3

¹⁰⁰ Ali al-Mawardi. 1993). Mutiara Akhlak Al-Karimah. Jakarta : Pustaka Amani, hlm. 247

¹⁰¹ Al-Bukhari. Shahih Bukhari, kitab 78: adab bab 43, hadis no. 6042. Hlm 843

¹⁰² Al-Mubarakfuri. Tuhfatul Ahwazi Syarah Jami' Al-Tirmidzi, jilid 1, hlm. 2406

¹⁰³ Iyad bin Musa Al-Yasabi. 1998). *Ikmal Al-Mu'allim*. T. tp: Dar Al-Wafa, jilid 8, hlm. 385

tajam ataupun humor pada sisi kekurangan pada diri seseorang. Humor negative seperti ini tidak semua orang dapat menerimanya, bahkan akan berdampak fatal terutama dalam hubungan sosial.¹⁰⁴

b. Tertawa dalam kehidupan Nabi

Dalam hal ini penulis seputar tertawa nabi yang bertujuan untuk melihat seperti apa kadar tertawanya yang beliau contohkan, juga agar terhindar dari tertawa yang berdampak negative baik segi agama maupun psikologi.

1) Faktor penyebab Nabi tertawa

Terdapat dalam Shahih bukhari kitab tafsir surat ke 39, kitab tauhid bab 19, kitab tauhid bab 36, kitab puasa bab 30, kitab Nafkah bab 13, kitab adab bab 95. Shahih muslim kitab sifat kiamat, syurga dan neraka no. 6940, 6941, dan 6942, kitab puasa bab 14 no. 84 dan no. 86. Sunan at-tirmidzi, kitab tafsir al-qur'an bab 39, kitab puasa bab 28. Sunan Abu daud, kitab puasa bab 38.¹⁰⁵

Dari beberapa hadis di atas, penulis hanya menyebutkan 2 hadis yakni yang terdapat dalam *shahih bukhari* Kitab tafsir surat ke 39 yang artinya :

“Telah menceritakan kepada kami Adam, Telah menceritakan kepada kami Syaiban, dari Mansur, dari Ibrahim, dari Abidah, dari Abdillah ra berkata seorang rahib datang kepada nabi saw lalu dia berkata, ya Muhammad, kami mendapatkan bahwa allah memegang langit, bumi, pohon-pohon, air, binatang-binatang dan seluruh makhluk dengan jarinya, seraya berkata: akulah raja (penguasa)! Maka rasulullah pun tertawa hingga Nampak gigi gerahamnya sebagai

pembenaran terhadap perkataan rahib tersebut. Kemudian ia membaca ayat : dan mereka tidak mengagungkan allah dengan pengagungan yang semestinya (*azzumar : 67*)¹⁰⁶

Hadis ini juga ditemukan dalam *shahih bukhari* Kitab puasa bab 30 yang artinya : “...ketika kami sedang duduk bermajlis bersama nabi saw tiba-tiba datang seseorang laki-laki, lalu berkata: wahai rasulullah.. binasalah aku, beliau bertanya : ada apa denganmu? orang itu menjawab aku telah berhubungan dengan istriku sedang aku sedang berpuasa. Maka rasulullah bertanya: apakah kamu mempunyai seroang budak, sehingga kamu harus membebaskannya? Orang itu menjawab: tidak. Lalu beliau bertanya lagi: apakah kamu sanggup bila harus berpuasa selama dua bulan berturut-turut? Orang itu menjawab: tidak. Lalu beliau bertanya lagi: apakah kamu memiliki makanan untuk diberikan kepada enam puluh anak yatim? Orang itu menjawab: tidak. Sejenak nabi terdiam. Ketika kami masih dalam keadaan tadi , nabi diberikan satu keranjang berisi kurma, lalu beliau bertanya: mana orang yang bertanya tadi? Orang itu menjawab: aku, maka beliau berkata: ambillah kurma ini lalu bersedekahlah dengannya, oran itu berkata: apakah ada orang lebih fakir dari aku? Wahhai rasulullah demi allah sesungguhnya tidak ada keluarga yang tinggal di antara dua perbatasan. Mendengar itu rasulullah tertawa hingga Nampak gigi gerahamnya. Kemudian beliau berkata: kalau begitu

¹⁰⁴ Nandhini Anggarasari, dkk., “Terapi Tawa Untuk Mengurangi Emosi Marah Pada Caregiver Lansia, hlm. 72

¹⁰⁵ A.J Wensick. *al-Mu'jam al-Mufahras li al-Alfaz al-Hadis al-Nabawi*. Leiden : E.J Brill. Jilid III hlm. 483

¹⁰⁶ Al-Bukhari. *Shahih Bukhari*, Kitab 65: Tafsir Qur'an surah ke 39, hadis no. 4811. Hlm 1218

*berilah makan keluargamu dengan kurma ini.*¹⁰⁷

(Maka nabi tertawa hingga Nampak gigi gerahamnya) Syaiban bin Abdurrahman menjelaskan bahwa tertawa nya beliau karena membenarkan perkataan pendeta di atas, sementara dalam riwayat fudail, tertawanya nabi saw karena takjub dan membenarkannya. Pendapat lain juga mengatakan bahwa tertawanya nabi dimaksud adalah bukan kekaguman atau membenarkan justru sebagai bantahan dan pengingkaran atas pendapatnya, serta keheranan nabi saw atas pemahamannya yang buruk dalam hal itu.¹⁰⁸ Hadis kedua mengatakan bahwa penyebab nabi tertawa adalah kondisi laki-laki tersebut yang berubah secara drastis, dimana pada awalnya ia dating keadaan takut dan ingin menebus kesalahannya. Namun ketika mendapatkan keringanan, maka timbul keinginan untuk memakan apa yang diberikan kepadanya sebagai kafarat.¹⁰⁹

Bila hadis ini dilihat dari penyebab tertawanya Nabi di atas, nampaknya sebab-sebab tertawa di dalam hadis lebih beragam dibandingkan yang telah disebutkan dalam bidang psikologi. Di antaranya : rasa heran, kagum, kelembutan dan kasih sayang.¹¹⁰

C. KESIMPULAN

Setelah mengkaji dan menganalisis terhadap hadis-hadis tentang tertawa dengan pendekatan psikologi, maka menghasilkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Tertawa menurut perspektif hadis bukanlah hal yang tabu yang harus dihindarkan. Karena pada dasarnya hadis dan psikologi sepakat bahwa tertawa merupakan fitrah sekaligus anugrah dari Allah Subhanahu wa ta'ala yang tidak bisa dilarang eksistensinya. Hal ini dapat dibuktikan dengan banyaknya hadis-hadis yang menceritakan tertawanya Nabi dalam banyak kesempatan dan peristiwa.
2. Setelah mengkaji hadis tertawa dengan pendekatan psikologi, tertawa di dalam hadis ternyata memiliki korelasi dan relevan dengan hasil penelitian di dalam psikologi, bahkan keduanya saling mendukung satu sama lain berdasarkan perannya masing-masing. Hadis memberikan informasi tentang metafisika, sedangkan psikologi memberikan informasi hanya berdasarkan hasil penelitian yang bersifat empiris.
3. Menurut ulama hadis yang terkesan melarang aktifitas tertawa disebabkan oleh beberapa hal, yaitu:
 - a. Tertawa tersebut dilakukan secara berlebihan dan melampaui batas sehingga menimbulkan rasa aman yang dikhawatirkan akan melalaikannya terhadap perintah-perintah Allah dan melupakan kehidupan akhirat.
 - b. Tertawa terhadap sesuatu yang keluar dari orang lain. Hal ini dikarenakan tertawa seperti ini akan menimbulkan sebuah hinaan atau celaab terhadap orang lain. Bisa jadi tertawaan terhadap orang lain dapat membuat orang tersebut tersakiti, malu dan tidak suka sehingga berdampak fatal dan menimbulkan pertengkaran.
4. Di dalam hadis tidak hanya digunakan untuk menjelaskan perasaan bahagia saja,

¹⁰⁷ Al-Bukhari. Shahih Bukhari. kitab 30: puasa, bab 30, hadis no. 1936. Hlm 257

¹⁰⁸ Annawawi. Syarah Shahih Muslim, jilid 12, hlm. 226

¹⁰⁹ Al-Asqolani. Fathul Barri Syarah Shahih Bukhari, jilid 11, hlm. 228

¹¹⁰ Al-Asqolani. Fathul Barri Syarah Shahih Bukhari, jilid 29, hlm. 352

tapi juga digunakan sebagai bantahan terhadap suatu argumen, sebagai ungkapan rasa takjub, sebagai bentuk ejekan atau hinaan, ungkapan rasa heran terhadap seseorang.

5. Dalam menjelaskan makna tertawa hadis lebih banyak dan jelas menggunakan term dahik, sementara term yang paling dekat dengan makna tertawa adalah tabassum.
6. Hadis telah memberikan contoh tertawa yang paling baik dan patut diikuti oleh seluruh umatnya, yakni tertawanya Nabi Muhammad tertawanya beliau di sebagian besar keadaan tidak lebih hanya sebatas tersenyum lebar hingga terlihat gigi-giginya, seperti itu tertawa para Nabi Allah.

DAFTAR PUSTAKA

- Afwadzi, Benny. (Juli 2014). "Hadis di Mata Para Pemikir Modern (Telaah Buku Rethinking karya Daniel Brown". *Jurnal Studi Ilmu-ilmu al-Qur'an dan Hadis* 15, no.2
- Al-Asqolani, Ibnu Hajar. (2008). Fathul Barri Syarah shahih Al-bukhari. Terje: Amiruddin. Jakarta: Pustaka Azzam. jilid 22
- Al-Bukhari, Abu Abdullah Muhammad bin Ismail bin bin Ibrahim. (2006). *Shahih al-Bukhari*. Riyad: Maktabah al-Rusyd.
- Al-mawardi, Ali. 1993). Mutiara Akhlak Al-Karimah. Jakarta : Pustaka Amani
- Al-Mubarakfuri, Muhammad Abdurrahman. (T.th). *Tuhfatul ahwadzi Syarah Jami' al-Tirmidzi*. Riyad : Bayt al-Afkar al-Dauliyyah, Jilid I
- Al-Tirmidzi, Muhammad bin Isa. (t.th). *Jami' al-Tirmidzi*. Riyad : Bayt al-Afkar al-Dauliyyah.
- Anggarasari, Nandhini H. dkk. (Juni 2014). "Terapi Tawa Untuk Mengurangi Emosi Marah Pada Caregiver Lansia, *"Jurnal Intervensi Psikologi* 6, no. 1
- Bay, Kaizal. (Juli 2011). "Metode Pnyelesaian Hadis-hadis Mukhtalif al-Syafi". *Jurnal Ushuluddin XVII*, no 2.
- Bisri, Ahmad Mustafa. (2006). Fikih keseharian Gus Mus. Surabaya : Khalista
- Departemen Pendidikan Nasional. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa edisi ke-4*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Departemen Pendidikan Nasional. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa edisi ke-4*. Jakarta: PT Gramedia
- Desinta, Sheni dan Neila Ramadhani. (Juni 2013). "Terapi Tawa Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi," *Jurnal Psikologi* 40, no 1
- Fitriani, Ayu dan Nurul Hidayah. (Januari 2012). "Kepekaan Humor Dengan

- Depresi Pada Remaja Ditinjau dari Jenis Kelamin,” *Humanitas IX*, no 1.
- Gunarsa, Singgih D (1986). *Pskologi Perawatan*. Jakarta : PT. BPK Gunung Mulya.
- Hasanat, Nida Ul dan Subandi. (Desember 2001). “Pengembangan Modul Untuk Meningkatkan Emosi Positif Pasien di Rumah Sakit,” *Buletin Psikologi IX*, no.2
- Hayati, Risna. dkk. (t.th). “Terapi Tawa Untuk Menurunkan Kecendrungan *Burnout* Pada Guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus,.” *Humanitis 12*, no.1.
- Hude, M. Darwis. (2008). *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Di dalam Al-Qur’an*. Jakarta : Erlangga
- Lestari, Esterina Fitri. (April 2011). “Pengaruh Pelatihan Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lanjut Usia (LANSIA) yang tinggal di Panti Werdha Hargo Dedali, “*Jurnal Psikologi Universitas Airlangga Surabaya* 6, no. 1
- Majah, Ibnu. (t.th). Sunan Ibnu Majah. Jordan : Bayt al-afkar al-Dauliyyah.
- Majah, Ibnu. (t.th). *Sunan Ibnu Majjah*. Jilid 2. T.tp : Dar Ahya al-Kitab al-‘Arabiyyah
- Marwan, Iwan. (t.th). “Rasa Humor Dalam Perspektif Agama
- Prasetyo, Anggun Resdasari dan Harliana Nurtjahjanti. (April 2012). “Pengaruh Penerapan Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Pegawai Kereta Api, “*Jurnal Psikologi Undip* 11, no. 1
- Ruspawan dan Desi Wulandari. (April 2012). “Pengaruh Pemberian Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia di PSTW Wana Seraya Denpasar,,” *Jurnal Skala Husada* 9, no.1
- Ruspawan dan Wulandari, “Pengaruh Pemberian Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia di PSTW Wana Seraya Denpasar
- Samodra, C, dkk. (Mei 2015). ”Pengaruh Terapi Tawa Terhadap Stres Psikologi Pada Lanjut Usia di Panti Werdha Kota Manado,,” *Jurnal Keperawatan* 3, no.2
- Shalih, Subhi. (2013). *Membahas Ilmu-ilmu hadis*. Penerjemah Tim Pustaka Firdaus. Jakarta : PT. Pustaka Firdaus.
- Wensick, A.J (1943). *al-Mu’jam al-Mufahras li al-Alfaz al-Hadis al-Nabawi*. Leiden : E.J Brill, Jilid III
- <http://www.tribunnews.com/seleb.2014/09/15/komedi-cinta-action-tiga-besar-genre-film-paling-disukai-orang-indonesia>