

BAB IV

ANALISIS PSIKOLOGIS TENTANG TERTAWA

Kesenangan ataupun kesedihan manusia dapat diekspresikan dengan tertawa. Ragam motif yang memunculkan aktifitas tertawa akan berdampak pada fisik ataupun psikis. Dampak tersebut dapat berupa efek yang memberikan manfaat atau bahkan kemudharatan. Hal ini dapat dirasakan secara langsung dan juga dapat melalui diagnosa. Biasanya melalui diagnosa inilah detil dari dampak tertawa dapat dianalisis.

Gambaran dampak tertawa akan dibahas pada pembahasan ini. Beberapa gambaran dampak tertawa yang akan dipaparkan mengantarkan kepada titik temu antara alasan yang membolehkan atau melarang tertawa antara hadis dengan ilmu psikologi. Sehingga, pada pembahasan akhir akan ada hikmah tertawa sebagai petuah atau nasihat.

A. Dampak Tertawa bagi Fisik

Tertawa suatu anjuran memang fakta yang bukan baru lagi. Adanya terapi tertawa tentunya menjadi penguat argumen ini. Tertawa menjadikan tubuh lebih rileks dan memperlancar aliran darah. Sehingga tertawa semacam ini tentunya akan berdampak fisik dan psikis individu.

Bentuk dari dampak tertawa bukan saja dari sisi fisik ataupun psikis. Dua hal tersebut saling berkaitan. Hal ini tidak mengingkari adanya objek dari psikologi yang mencakup manusia dan perilaku-perilakunya.

1. Dampak Positif

Tubuh manusia terdiri dari kumpulan sistem organ yang harus dituntut dalam kondisi sehat. Kesehatan tubuh manusia salah satunya ditentukan oleh perjalanan peredaran darah. Kinerja darah yang terhambat tentunya akan berdampak pada tubuh manusia itu sendiri.

Salah satu penyakit degeneratif pada tubuh manusia adalah hipertensi. Penyebab penyakit ini adalah stress. Apabila tekanan darah dalam keadaan tinggi akan menjadi penyakit-penyakit seperti, *Stroke*, gagal jantung, aneurisma, arterial, dan menjadi penyebab utama gagal jantung kronis. Manusia yang sudah terindikasi gejala ini dapat menggunakan “tertawa” sebagai media pengobatan.¹

Tertawa sebagai media pengobatan disebut terapi tertawa. Terapi humor atau terapi tertawa merupakan satu perlakuan dan pengobatan yang ditujukan kepada penyembuhan satu kondisi patologis dengan menggunakan media humor (sikap yang menyenangkan) atau tertawa. Orang yang stress biasanya sulit untuk tertawa. Pikirannya dipenuhi dengan permasalahan yang belum terselesaikan. Sehingga, tertawa diharapkan mampu membantu proses penyembuhan.²

Beberapa Jenis penyakit yang bisa sembuh dengan tertawa adalah sebagai berikut:³

¹Lihat Ni Made Sumartyawati, “Pengaruh Therapi Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Pstw Puspakarma Mataram”, *Jurnal Sangkareang Mataram*, volume 2, no. 1, maret 2016, h. 41

²Lihat James P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*. Terj. Kartini Kartono, (Jakarta: Rajawali Press, 2011), h. 231-507

³As’adi Muhammad, *Tertawalah Biar Sehat !...* h. 156-171

- Penyakit jantung. Tertawa akan membantu meredakan tekanan mental, yang akhirnya dapat mencegah terjadinya kerusakan pada lapisan dinding pembuluh darah manusia dengan menstabilkan diri dengan lebih banyak tertawa atau tersenyum karena bahagia atau hal-hal yang lucu, maka hal itu akan membantu seseorang untuk mengurangi tekanan-tekanan permasalahan selama ini, mencegah kecemasan dan stress, serta menghindari terjadinya kerusakan organ-organ tubuh bagian dalam diri, termasuk jantung. Tertawa bisa membantu menyehatkan jantung. Sebab, tertawa dapat meminimalisir terjadinya inflamasi atau peradangan dalam pembuluh darah.

Tertawa dapat meningkatkan kerja sistem pernafasan, penggunaan oksigen, dan detak jantung. Jadi tertawa bisa membantu menstimulasi sistem peredaran darah, membawa cairan limfatik sehat menuju sel-sel tubuh yang berpenyakit dan untuk sementara bisa menurunkan tekanan darah.⁴

- Diabetes Mellitus.⁵ Tertawa bisa memicu pelepasan oksida nitrat, yaitu senyawa yang akan membuat rileks sel-sel darah. Senyawa ini juga akan melepaskan endorphen yakni hormon yang bertugas memperbaiki pembuluh darah. Menurut seseorang peneliti asal Jepang, Hayashi mengatakan bahwa pengendalian terhadap kadar gula darah bisa

⁴Teguh Wangsa, *Menghadapi Stress dan Depresi Seni Menikmati Hidup Selalu Bahagia*, (Yogyakarta: Oryza, 2010), h. 178

⁵Diabetes Mellitus meruakan suatu penyakit yang ditandai dengan sekresi urine (air kencing) dalam jumlah yang banyak. Diabetes mellitus sering juga disebut penyakit gula Karena penyakit ini menunjukkan terjadinya glukosa dalam darah.

diupayakan dengan cara mengendalikan stress. Sebab, stress sangat mengganggu kadar gula.

- Kanker. penyembuhan kanker melalui tertawa ini tidak dibuktikan melalui cerita Norman Cousins. Melainkan Catty Goodman, seorang pengidap penyakit kanker payudara. Ia terinspirasi dengan Norman Cousins yang menjadikan tertawa sebagai bagian dari media penyembuhan. Metode yang digunakan oleh Catty Goodman adalah mengalihkan perhatian, dengan banyak melihat tontonan lucu, sehingga ia dapat tertawa sepanjang hari. Waktu penyembuhannya pun terbilang cepat, yaitu selama 3 bulan.

Secara biologis, tertawa juga mempunyai ragam manfaat pada kesehatan tubuh manusia:⁶

- Meningkatkan kekebalan tubuh, maksudnya tertawa meningkatkan zat-zat antibodi yang melindungi tubuh (Immunoglobulin, natural Killer, dll). Sebuah penelitian W. M. Roan menemukan bahwa, tertawa meningkatkan sistem kekebalan, karena tertawa pada dasarnya membawa keseimbangan pada semua komponen dalam sistem kekebalan. Tertawa meningkatkan aliran darah dan oksigen dalam darah dan dapat membantu pernafasan.⁷
- Menurunkan hormon stress, melemaskan otot dan mengurangi rasa sakit, maksudnya yakni ketika tertawa akan mengurangi jumlah hormon stress dan memicu hormon kebahagiaan (endorphin)⁸ dan zat lain pemicu

⁶As'adi Muhammad, *Tertawalah Biar Sehat ! ...* h. 40

⁷Lihat di Muhamad Nasrullah Asnawi Ihsan, "Tertawa dalam al-Qur'an (Studi Tematik dengan Pendekatan Psikologi)".... h. 22

⁸Endorphin yakni senyawa kimia yang membuat seseorang merasa senang dan untuk kekebalan tubuh. Endorphin diproduksi oleh kelenjar pituitary dan hipotalamus yang berada di dalam otak manusia. Endorphin akan keluar pada saat manusia merasa bahagia dan pada saat

perasaan bahagia yakni serotonin. Selain itu orang yang tertawa akan mengurangi tekanan darah tinggi. Ini dikarenakan seorang yang terkena penyakit tersebut sulit untuk tertawa begitu pula dengan orang yang terkena stress akibat beban pikiran yang berat. Maka, tertawa menjadi media untuk mengurangi rasa sakit semacam itu. Dikarenakan fungsi endorphin yang mampu mengurangi rasa sakit pada manusia.

Teguh Wangsa mengutip Lee Berk dan Stanley Tan, bahwa tertawa mempunyai manfaat pada imunitas tubuh. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terjadi penurunan secara nyata hormon stress (yaitu hormon yang dilepaskan tubuh pada waktu seseorang mengalami stress) seperti kortisol dan adrenalin, setelah peserta menonton film lucu selama 60 menit.⁹

Tertawa bahkan bisa memiliki manfaat yang lebih dari sekedar mencegah sistem kekebalan. Para peneliti menemukan bahwa tertawa bisa secara nyata memperkuat sistem kekebalan tubuh. Hal ini disebabkan karena tertawa bisa meningkatkan jumlah sel-sel yang bertugas mengatasi infeksi yang disebut sel T yaitu protein yang bertugas melawan penyakit yang disebut gamma interferon dan sel B yang berfungsi memproduksi antibodi penghancur penyakit.¹⁰

Wangsa juga mengatakan bahwa para peneliti dari Israel melaporkan hasil penelitian yang dilakukan dengan mencelupkan tangan ke dalam air

tertidur. Beberapa penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa endorphin memiliki struktur yang menyerupai morfin, yaitu obat yang menyebabkan kebahagiaan. (lihat di <https://id.m.wikipedia.org/wiki/endorphin> dan <http://www.sridianti.com/hubungan-hipotalamus-pituitari.html> diakses pada 21 Pebruari 2017, pukul 22.23 dan As'adi Muhammad, *Tertawalah biar sehat!....* h.36)

⁹Teguh Wangsa, *Menghadapi ...* h.177

¹⁰*Ibid.*

sedingin es. Hasilnya menunjukkan bahwa peserta penelitian yang menonton film lucu bisa menahan rasa sakit jauh lebih lama dibandingkan peserta lain yang menonton film dokumentasi yang membosankan atau film lain yang membosankan.¹¹ Ini memberikan tanda bahwa pesaan bahagia yang terdeteksi oleh emosi jiwa juga akan berdampak pada psikis individu. Sehingga tertawa akan mengurangi rasa sakit.

Penyebab munculnya tertawa adalah perasaan senang. Struktur otak yang berperan dalam pemunculan tertawa adalah hipotalmus. Salah satu bagian dari hipotalmus adalah kelenjar ptuitari. Saat seseorang tertawa maka kelenjar ptuitari melepaskan hormon yang dinamakan Serotonin. Fungsi serotonin yakni sebagai Neurotransmitter.¹² Kondisi Serotonin harus stabil. Apabila terlalu tinggi maka dampaknya yakni terlalu tenang dan maka akan menjadikan pribadi yang apatis. Namun, apabila terlalu rendah bahkan hilang akan terjadi insomnia , rasa cemas, atau tidur berlebihan di siang hari.¹³

Ternyata serotonin tidak sendiri dalam membangun perasaan senang atau tenang. Saat manusia tertawa juga mengeluarkan endorphin yang dihasilkan oleh kelenjar ptuari dan hipotalmus. Endorfin mampu melepaskan sinyal rasa sakit yang berlebihan. Setelah cedera, dengan endorphin, seseorang dapat melakukan control diri, sehingga memungkinkan untuk melakukan aktifitas sepanjang waktu.¹⁴

¹¹*Ibid.*, h. 176-177

¹²Hardiono Puspo negoro, "Peran Serotonin pada Anak dengan Gangguan Austi", *Sari Pediatri*, Vol. 8, No. 4 (Suplemen), Mei 2007, h. 117

¹³Kenneth Giuffre, dan Theresa Foy... h.214

¹⁴As'adi Muhammad, *Tertawalah Biar Sehat ...* h. 35

Kadar Endorphin dalam tubuh manusia selalu berubah-ubah tergantung pada aktifitas tubuh dan psikis. Kadar endorphin yang terlalu apabila rendah akan menimbulkan rasa sakit dibagian tubuh, sedangkan terlalu tinggi/banyak juga membahayakan tubuh. Sebab , kadar endorphin yang terlalu banyak akan menyebabkan kerusakan pada tubuh yang tidak terdeteksi.¹⁵

2. Dampak Negatif

Tertawa meski dari sisi medis ada manfaat bagi kesehatan dan keseimbangan tubuh, tetapi ada hal lain yang dinilai tidak bermanfaat sekaligus tidak patut dilakukan. Sekalipun tertawa menurut Islam bukanlah sesuatu yang diharamkan, tetapi tidak begitu dibenci Allah Swt, sia-sia, dan tidak etis. Tertawa bisa menjadi perbuatan yang tidak elok dan dibenci oleh Allah Swt jika tidak dilakukan secara tepat.¹⁶

Fakta kebaikan tertawa ternyata mengundang terapis untuk menjadikan tertawa sebagai media penyembuhan. Terapi ini berwujud terapi humor atau terapi tertawa. Sayangnya terapi humor memiliki beberapa keterbatasan yang menjadi kekurangannya sebagai sebuah intervensi kesehatan, kekurangan itu antara lain sebagai berikut:¹⁷

- Terapi humor tidak dapat diterapkan pada individu dengan beberapa gangguan kesehatan, seperti hernia, wasir parah, penyakit jantung dengan sesak nafas, pasca operasi, purnakan turun, kehamilan pilek dan flu, tuberkolosis, dan komplikasi mata.

¹⁵*Ibid.*

¹⁶Azizah Hefni, *Sedikit Tertawa ...* h. 171

¹⁷Triantoro Safaria, dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi* h. 192

- Faktor lain yang menjadi penghalang keberhasilan terapi humor adalah tingkat dan jenis *sense humor*. Misalnya, si A kurang tertawa sehingga membutuhkan suatu pancingan humor yang kreatif. ini dapat dilihat pada orang-orang yang mengalami tekanan darah tinggi dan stress. Mereka dalam golongan ini adalah orang yang sulit untuk tertawa. Berbeda dengan si B yang mudah tertawa hanya karena hal sepele

Banyak tertawa mematikan hati. Suwardi meneliti hati merupakan bagian tubuh yang menentukan baik ataupun buruk. Secara fisik, hati memiliki sifat seperti magnet yang memiliki kutub yang saling berlawanan. Dengan sifat ini, dapat dianalogikan kalau hati memiliki sifat Tarik menarik yang baik dan buruk. Dikatakan hati yang baik bila kutub negatif dan positif saling berjauhan. Orang-orang yang memiliki hati yang baik, tentu nilai kebaikan lebih dominan pada hatinya ketimbang nilai buruknya.¹⁸

Orang yang memiliki kutub yang saling berdekatan maka orang-orang tersebut tidak dapat membedakan mana yang baik dan mana yang buruk. Orang seperti ini dikatakan sebagai orang yang “berhati gelisah” dan orang ini juga banyak ditemui pada zaman sekarang.¹⁹

Sifat kemagnetan hati dapat dibuktikan dalam dunia medis. Apabila dipotong, magnet akan tetap menjadi magnet yang memiliki dua kutub. Begitu pula dengan hati, jika hati seorang dibeda masih akan tetap berfungsi. Bahkan,

¹⁸Muhammad Suwardi, *Rahasia Dibalik Penciptaan Organ Tubuh Manusia*, (Jakarta: Zahira, 2009), h. 56

¹⁹*Ibid.*, 57

jika 2/3 hati seseorang mengalami nekrosis (kerusakan) dan hanya tersisa 1/3 yang masih sehat, hati masih tetap menjalankan fungsinya.²⁰

Berbeda dengan Zaghlul an-Najjar. Dia memaknai hati dari dua dimensi. Dimensi pertama yakni hati sebagai organ fisik yang bisa diraba. Hati dimaknai olehnya sebagai jantung yang bertugas mengatur sirkulasi darah dan sebagai pilar kehidupan tubuh. Sehingga jika ia baik dan sehat maka sehat dan baiklah semua tubuhnya, dan sebaliknya jika ia bobrok maka bobroklah seluruh tubuhnya.²¹

Selain itu, hati dimaknai sebagai dimensi non-fisik hati merupakan pilar perasaan, keyakinan, nalar, pemikiran, pemahaman, akhlak dan budi pekerti. Sehingga jika ia baik dan saleh, maka baik dan saleh pula seluruhnya, namun jika ia bobrok dan bejat, maka bobrok dan bejat pula seluruh tubuh.²²

Pendapat Zahlul an-Najjar memberikan gambaran bahwa tertawa mematikan hati dapat dimaknai secara fisik dan non-fisik. Orang yang tertawa dapat mematikan hati apabila hingga memutuskan saraf saraf penghubung jantung atau hati. Secara non fisik, hati dapat dipakai sebagai tolak ukur. Orang yang banyak tertawa maka seperti hati yang mati dengan kata lain matinya hati berarti manusia yang tidak mempunyai hati nurani.

Proses tertawa terbahak bahak dilakukan dengan membuka mulut hingga terlihat langit-langit. Udara yang masuk ke tubuh melalui mulut tentunya udara yang bermacam-macam. Udara yang positif adalah oxygen

²⁰*Ibid.*, 58

²¹Lihat Zaghlul an-Najr, *Sains dalam Hadis Mengungkap Fakta Ilmiah dari Kemukjizatan Hadis Nabi*, Terj. Zainal Abidin, dkk, (Jakarta: Amzah, 2011) h. 147

²²*Ibid.*

yang berfungsi untuk pernafasan dan mengikat hemoglobin. Darah yang sehat mengalir ke tubuh dipastikan mengandung oxygen.

Udara yang bertebaran di lingkungan sekitar kemungkinan mengandung zat sebagai polutan. Udara yang kotor mengandung zat salah satunya yakni Karbon Monoksida (Co). Zat ini berfungsi sebagai penghambat pasokan oksigen. Apabila Oksigen terhambat maka peredaran darahpun juga akan terhambat. Seseorang yang mengalami keracunan CO dengan kadar tinggi dapat berdampak pada ketidaksadaran diri, lemas, mual, pusing, dan juga sesak napas. Lebih dari itu dapat mengalami kematian.²³

Dalam dunia kesehatan, tertawa bukan malah menyebabkan awet muda melainkan akan cepat memunculkan kesan tua. Saat tertawa sebagian besar otot wajah akan mengencang. Kulit permukaanpun akan tertarik, terlipat, dan lama-lama keriput. Dr. Laksmi Duarsa, SpKK, dokter kulit RS. Surya Husadha membenarkan hal itu. Tertawa memang membuat keriput karena saat tertawa wajah akan mengalami banyak kontraksi.²⁴

Tips supaya bisa senyum tanpa khawatir keriput yaitu kurangi kontraksi pada wajah. senyum sekadarnya, jangan berlebihan karena jika berlebihan akan menimbulkan keriput. Tertawa sebagai pelampiasan bahagia bisa membuat seseorang awet muda. Sekedar senyum pun dapat memberikan efek awet muda. Bukan soal penampilan di permukaan kulit saja, melainkan awet

²³Nanang Setiawan, "Dampak Menghirup Karbon Monoksida (CO)", dalam http://www.kompasiana.com/nanang.setiawan/dampak-menghirup-karbon-monoksida-co_5529a7476ea834ca3c552d34 , diakses pada 28 Mei 2017

²⁴Radian Nyi Sukmasari, Andara Nila Kresna, "Tertawa dan Kesehatan Saran Dokter, Tertawa Jangan Berlebihan Jika Tak Ingin Tampak Cepat Tua", <https://health.detik.com/read/2015/05/13/095618/2913777/775/saran-dokter-tertawa-jangan-berlebihan-jika-tak-ingin-tampak-cepat-tua>, diakses pada 15 April 2017, pukul 08.00 WIB.

muda dilihat dari kualitas hidup seseorang. Pada dasarnya senyum itu berasal dari jiwa yang tenang dan senang. Jika sedang mencapai kebahagiaan , manusia akan tersenyum.²⁵

B. Dampak Tertawa bagi Psikis

Tubuh manusia telah dijelaskan sebelumnya yakni terbagi dua yakni fisik atau jasad dan Psikis atau mental. Tertawa dikatakan menyehatkan mental apabila tertawa tersebut mencapai kriteria-kriteria yang dianggap menyehatkan mental. Beberapa kriteria tersebut antara lain:²⁶

- Menyesuaikan diri secara konstruktif dengan kenyataan, walaupun kenyataan sangat buruk bagi diri individu tersebut. Individu akan beradaptasi dengan lingkungannya dengan turut andil dalam kelompok tersebut. Individu bersifat loyal dan mementingkan kepentingan kelompok.
- Memperoleh kepuasan jiwa dari hasil tindakan pribadi. Individu akan pandai bersyukur atas riski yang telah diberikan oleh Allah Swt. Setiap hasil dari usaha mencapai keberhasilan selalu disyukuri dan dinikmati. Seorang individu akan mengambil hikmah dibalik keseuksesan atau bahkan kegagalan.
- Bebas dari rasa tegang dan cemas. Kedua sikap memang ada pada diri manusia namun bukan selalu menjadi hantu kehidupan. Keberadaan rasa tegang ataupun kecemasan bagi individu yang sehat mental tidak akan begitu terlihat. Misalnya percaya diri dalam menghadapi ujian akhir. Ketegangan akan berkurang bagi mereka yang mempunyai persiapan matang. Berbeda

²⁵*Ibid.*

²⁶Lihat As'adi Muhammad, *Tertawalah ...* h. 25

dengan individu yang kurang persiapan dan kurang percaya diri tentunya akan bersikap sebaliknya yakni gugup bahkan akan merasa tegang dan cemas. Hingga akhirnya berdampak pada pikiran kosong atau *Blank*.

- Menyelesaikan rasa permusuhan, dengki, dan iri dengan cara yang kreatif dan membangun. Orang yang bermental sehat akan memberikan saran atau bahkan mengatasi suatu pertikaian dengan bijak. Individu ini merupakan pribadi yang solutif. Contoh yang demikian dapat juga dikaitkan dengan penjelasan tertawanya Rasulullah melihat sikap solutif Ali yang mengundi kasus hak asuh anak.
- Mempunyai jiwa kasih sayang dan suka memberi. Bermental sehat berarti mempunyai rasa simpati ataupun empati yang tinggi. Misalnya memberikan hiburan kepada orang yang bersedih ataupun tertimpa musibah sehingga mereka tertawa bahagia walaupun dalam keadaan susah.

Orang-orang yang memenuhi kriteria tersebut tentunya akan mendapatkan dampak yang positif. bagi mentalnya. Begitu pula dengan individu yang mengalami kurang sehat mental akan mendapatkan suatu dampak yang negatif.

1. Dampak Positif

Tingkah laku manusia merupakan cerminan mental. Tertawa kecil atau tersenyum secara sederhana akan membodohi otak sehingga berfikir bahwa kondisi tubuh sedang dalam keadaan bahagia. Seseorang tidak dapat

memikirkan pikiran marah saat tersenyum. Gaya hidup ini lebih efisien untuk diterapkan dalam kehidupan; setiap waktu dan dimana pun.²⁷

Aid al-Qarni mengatakan ada penelitian dan riset-riset ilmiah yang menemukan bahwa mayoritas penyakit stress dan kebosanan atau merasa sempit itu timbul dari terlalu tenggelamnya seseorang dalam pekerjaan yang terus menerus. Hal ini membuat seseorang menjadi terlalu tegang, bosan, cepat tersinggung dan pemarah.²⁸

Resep yang diberikan oleh semua orang untuk mengatasi ini adalah “tertawa”. Tindakan ini akan membuat manusia mampu meneruskan pekerjaan dengan semangat, dinamis, dan enerjik.²⁹ Keterpurukan seseorang akan terlihat hilang jika tertawa.

As’adi Muhammad dalam bukunya merangkum bahwa tertawa dapat menyingkirkan energi-energi negatif seseorang lantaran ada 4 faktor, yakni:³⁰

- Tertawa “melarutkan” kesedihan, kecemasan, dan kemarahan. Poin ini merupakan bagian dari emosi manusia. Terutama kesedihan, banyak orang diluapkan dengan bentuk tangisan. Namun, untuk mengurangi kesedihan tentunya manusia juga boleh tertawa sebab dengan tertawa akan membuat seseorang akan menjadi tenang.
- Tertawa membantu seseorang untuk bersantai dan mengisi ulang hari-harinya. Saat bersantai tentunya tidak harus diisi dengan hal-hal yang

²⁷Kenneth Giuffre, dan Theresa Foy... h.235

²⁸Aid al-Qarni, *Teersenyumlah*, Terj. Akhmad Ikhwan, (Jakarta: al-Qalam, 2005), h. 23

²⁹*Ibid.*

³⁰*Ibid.*, h. 123

menjenuhkan. Perlu diisi dengan sesuatu yang humoris yang membuat tertawa dan suasana tidak terkesan kaku.

- Tertawa bisa menggeser pikiran-pikiran negatif. Kebanyakan orang meyakini bahwa sikap tergantung pada suasana hati. Apabila sedang tidak mood maka muka akan terlihat muram dan tidak perhatian, serta kurang tanggap jika dipanggil oleh orang lain. Sebaliknya, saat pikiran tenang atau stabil, seseorang lebih tanggap terhadap panggilan ataupun suara orang lain.³¹ Kecuali bagi mereka dalam keadaan “tuli”.

Tersenyum sebagai bagian dari bentuk tertawa ternyata merupakan penyakit positif yang menular. Ketika si A melihat si B tersenyum maka si A akan terpancing untuk ikut tersenyum dan tertular energi positifnya. Sama halnya jika tersenyum mungkin awalnya palsu, tetapi paksakan hal tersebut. Orang yang dapat tersenyum selama 16 detik atau lebih lama akan merasa lebih positif dibanding orang-orang yang tidak melakukannya.

- Ketika tertawa, hal ini akan mengeluarkan hormon kebahagiaan.

Penyebab munculnya tertawa adalah perasaan senang. Struktur otak yang berperan dalam pemunculan tertawa adalah hipotalamus. Salah satu bagian dari hipotalamus adalah kelenjar pituitari. Saat seseorang tertawa maka kelenjar pituitari melepaskan hormon yang dinamakan Serotonin. Fungsi serotonin yakni sebagai Neurotransmitter.³²

³¹*Ibid.*, 143

³²Hardiono Puspo negoro, “Peran Serotonin pada Anak dengan Gangguan Austi”, *Sari Pediatri*, Vol. 8, No. 4 (Suplemen), Mei 2007, h. 117

Ternyata serotonin tidak sendiri dalam membangun perasaan senang atau tenang. Saat manusia tertawa juga mengeluarkan endorphen yang dihasilkan oleh kelenjar pituitari dan hipotalamus. Endorphen mampu melepaskan sinyal rasa sakit yang berlebihan. Setelah cedera, dengan endorphen, seseorang dapat melakukan control diri, sehingga memungkinkan untuk melakukan aktifitas sepanjang waktu.³³

Kadar Endorphen dalam tubuh manusia selalu berubah-ubah tergantung pada aktifitas tubuh dan psikis. Kadar endorphen yang terlalu apabila rendah akan menimbulkan rasa sakit dibagian tubuh, sedangkan terlalu tinggi/banyak juga membahayakan tubuh. Sebab, kadar endorphen yang terlalu banyak akan menyebabkan kerusakan pada tubuh yang tidak terdeteksi.³⁴

Manusia yang mengalami tekanan atau depresi dapat diminimalisir dengan tertawa. Kondisi seperti ini digambarkan dengan ketidak seimbangan tubuh. Penelitian *Derks dari College of William and Mary di Williamsburg*, muncul pola gelombang otak yang unik ketika menangkap hal-hal yang mengandung humor. Ketika seseorang mendengarkan lawakan, belahan otak yang sebelah kiri memulai fungsi analitiknya dalam memproses kata-kata. Selanjutnya, sebagian besar dari aktifitas otak berpindah ke bagian frontal lobe yang merupakan pusat emosi.³⁵

Tidak lama kemudian, belahan otak bagian kanan membantu bagian kiri memproses untuk menemukan polanya. Selanjutnya, sebelum berhenti tertawa, aktifitas gelombang otak meningkat menyebar ke bagian otak yang

³³ As'adi Muhammad, *Tertawalah Biar Sehat*, ... h. 35

³⁴ *Ibid.*

³⁵ Teguh Wangsa, *Menghadapi* ... h.180

bertugas memproses sensor, yang disebut *occital lobe*. Jadi humor tidak hanya mempengaruhi satu bagian otak saja, melainkan seluruh bagian otak secara bersamaan.³⁶

Sementara itu Locke, seorang peneliti dari Harvard menemukan bahwa aktifitas sel-sel pembunuh penyakit alami (natural killer cell, Sel NK) dalam sistem kekebalan tubuh menurun ketika dalam hidup muncul gejala yang membuat emosi berubah ubah. Hanya orang-orang yang pola hidupnya menonton kondisi emosionalnya sedikit berubah saja yang normal aktifitas sel NK-nya. Irwin, peneliti dari VA Medical Center San Diego menemukan bahwa aktifitas sel NK menurun selama muncul reaksi depresi akibat perubahan kehidupan.³⁷

Jadi kondisi tubuh fisik dan pikiran memang saling berhubungan saling mempengaruhi. Kondisi emosi dan mood secara langsung mempengaruhi sistem kekebalan tubuh.³⁸ Semakin kuat imun atau kekebalan tubuh maka tubuh akan terhindar dari penyakit. Begitu pula sebaliknya, imun yang lemah akan menjadikan badan tidak sehat. Orang yang tidak terkena stress berarti fisiknya sehat. Namun apabila stress menyerang pada tubuh juga akan membuat kesehatan mental tergoncang.

2. Dampak Negatif

Ragam tertawa menggambarkan kondisi-kondisi tertentu setiap individu. Namun beberapa kondisi memberikan isyarat implikatif negatif tertawa.

³⁶*Ibid.*

³⁷*Ibid.*

³⁸*Ibid.*

pandangan paling mencolok adalah pandangan Islam yang berargumen bahwa banyak tertawa akan mematikan hati.

Manusia mempunyai sifat belas kasian terhadap sesama. Banyak tertawa ialah indikasi bahwa manusia tersebut menjadikan tertawa sebagai hobi. Secara teori *BF Skinner* “teori pengkondisian”, manusia yang sering kali membantu maka akan tumbuh jiwa sosial dan kepekaan. Begitu pula sebaliknya, orang yang sering tertawa akan berkurang jiwa kepekaannya. Kasusny, manusia yang seringkali tertawa melihat penderitaan orang lain tentunya akan cenderung tidak mudah menolong. Jiwa berkorbannyapun akan berkurang. Sehingga jiwa peka atau kepekaannya tergolong dangkal.

Orang yang tertawa secara berlebihan tentunya akan berdampak pada saraf emosi di otak. Korteks adalah salah satu bagiannya. *Korteks Frontalis* atau korteks bagian depan berindak sebagai jembatan antara sirkuit sensoris dan motoris seluruh korteks, dan struktur limbik yang lebih dulu terbentuk dan terletak lebih di dalam, yang mengatur rangsangan dan emosi.³⁹

Kerusakan pada bagian ini maka seseorang akan lebih reaktif dan hiperseksual seperti hewan liar (tanpa adanya logika sebagai penengah untuk menghentikannya) atau sangat patuh dan tidak peduli.⁴⁰ Perilaku demikian dapat diindikasikan pula sebagai individu yang kekurangan atau kelebihan hormon serotonin yang menimbulkan ketidakstabilan.

Kondisi Serotonin harus stabil. Tingginya serotonin akan menumbuhkan sikap gelisah, kebingungan. Fisik juga akan terkena imbas

³⁹As’adi Muhammad, *Tertawalah Biar Sehat*, ... h. 35

⁴⁰Kenneth Giuffre, dan Theresa Foy... h. 8

seperti jantung berdetak tidak beraturan, mual, muntah, diare, menggigil dan kehilangan kordinasi saraf otot.⁴¹ Kekurangan serotonin juga tidak baik untuk fisik ataupun mental. Efek yang terlihat seerti perilaku gelisah, tidak mudah percaya diri, sakit kepala, sakit punggung, dan fobia.⁴² Perilaku ini Nampak pada orang yang mudah tertawa secara berlebihan maka ada indikasi orang tersebut akan mudah mengalami kegalauan atau kesedihan.

Dampak negatif tertawa dapat diindikasikan sebagai perilaku abnormal. Pasalnya menurut Rita L. Alkitson, tidak ada kesepakatan umum untuk membedakan perilaku normal ataupun abnormal. Namun, sebageian besar upaya mendeskripsikan abnormalitas berdasarkan beberapa definisi berikut:⁴³

- Penyimpangan dari Norma Statistik, kata “abnormal” adalah perilaku yang secara statistik jarang atau menyimpang dari normal. Tetapi menurut definisi ini, orang yang sangat cerdas atau sangat gembira akan diklasifikasikan sebagai abnormal.
- Penyimpangan dari Norma Sosial, setiap masyarakat memiliki standar, atau norma, tertentu untuk perilaku yang dapat diterima. Perilaku yang menyimpang secara jelas dari norma tersebt dianggap abnormal.
- Perilaku Maladaptif, perilaku yang mempunyai pengaruh buruk pada individu atau masyarakat. Misalnya, Peminum alkohol yang mabuk, lalu tertawa-tertawa sehingga orang yang bertemu menjadi takut dan dirinya merasa terancam. Perilaku inilah yang dinamakan abnormal.

⁴¹Merry Wahyuningsih, “10 Hormon Penting Manusia, <http://m.etik.com/health/read/2010/04/19/164314/1341274/766/10-hormon-penting-tubuh-manusia>, diakses pada senin 22 Mei 2017, pukul 12.00

⁴²*Ibid.*

⁴³Lihat Rita L. Atkinson, dkk. *Pengantar Psikologi* ... h. 402 - 404

- Distres Pribadi. Kriteria ini menganggap abnormalitas dalam pengertian perasaan distress subjektif individual ketimbang perilaku individual. Sebagian besar orang yang didiagnosis menderita penyakit mental merasakan penderitaan batin yang berat. Mereka cemas, terdepres, atau teragitasi, dan banyak yang menderita insomnia, penurunan nafsu makan, banyak nyeri dan sakit. Kadang-kadang distres pribadi mungkin merupakan satu-satunya gejala abnormalitas; perilaku individu mungkin tampak normal bagi pengamat awam.

Azizah Hefni berargumen bahwa Segala yang berlebih atau abnormal membawa dampak buruk. Batasan “berlebihan” adalah barometer apakah perbuatan tersebut merugikan atau tidak. “yang dirugikan” bukan saja orang lain tetapi diri sendiri juga bisa menjadi dirugikan dengan kehadiran tertawa yang berlebih. Sehingga melakukan “tertawa” harus dengan bijak⁴⁴

Tidak satupun dari definisi tersebut yang memberikan deskripsi memuaskan tentang perilaku abnormal. Pada sebagian besar kasus, keempat kriteria itu (frekuensi statistik, penyimpangan sosial, perilaku mal adaptif, distress pribadi harus dipertimbangkan dalam mendiagnosis abnormalitas.⁴⁵ Dengan kata lain untuk menghukumi kenormalan ataupun tidak kenormalan perlu pemeriksaan terhadap individu yang bersangkutan.

Senyuman manusia sangat indah. Namun adapula yang memanfaatkan senyuman untuk menutupi kebohongan. Tidak semua orang berbohong sulit tersenyum. terkadang mereka akan menutupi kegugupannya dengan

⁴⁴Lihat Azizah Hefni, *Sedikit Tertawa, Banyak Menangis*, ... h. 25

⁴⁵*Ibid.*

senyuman pula meskipun senyuman yang diberikannya adalah senyuman yang dibuatnya saja atau “senyummu tidak ikhlas”. Senyuman yang tidak ikhlas adalah senyuman yang tidak alamiah senyuman yang dibuat-buat, senyuman palsu, biasanya berlangsung cepat dan dalam durasi yang cukup lama, akan nampak perbedaan dengan senyuman yang tulus. Senyuman palsu akan cepat pula menghilang dari muka pembohong.⁴⁶

Kaputra Amda mengatakan bahwa untuk mengetahui kebohongan seseorang melalui wajah dapat dilihat pada raut muka. Otot-otot wajah memberikan ekspresi. Otot-otot pada wajah bekerja masing-masing, secara khusus otot “sedih” atau *corrugator onguli oris spercili* yang terletak disekitar alis dan otot *depressor onguli oris* lebih berkontraksi pada wajah “asli” dibanding “bohong”. Orang yang sering berbohong maka otot *zygomatic* yang ada di pipi hingga mulutnya sering berkontraksi. Saat berbohong, wajah bagian atas akan tampak terkejut namun bagian bawah tampak senang.⁴⁷

Palsunya senyuman memberikan dampak kepada psikis bagi setiap pelakunya. Kebohongan menjadi nama lain dari senyum palsu. Secara psikologi social, terdeteksinya senyuman ini akan memberikan tekanan pada individu. Namun, pelaku kebohongan akan tidak dipercaya oleh masyarakat.

⁴⁶ *Ibid.*

⁴⁷ Kaputra Amda dan Ratna ... h. 181

C. Relasi Hadis dengan Psikologi

Islam adalah agama samawi wahyu dari Allah swt. Setiap perintah dan larangan Allah swt tersirat sejuta rahasia dan kebijaksanaanNya yang tidak dapat dijangkau oleh akal manusia tanpa bimbingan rasul.⁴⁸ Begitu pula dengan tertawa. Dalil-dalil yang menunjukkan eksistensi tertawa ternyata baru terbukti di zaman modern. Alat bantu untuk memahami dalil tersebut yakni Ilmu Modern yang salah satunya berupa Psikologi. Awalnya tertawa diketahui sebagai media kebahagiaan, namun ternyata lambat laun perilaku ini mempunyai kenegatifan sebagaimana telah dipaparkan sebelum-sebelumnya.

Kedua pengetahuan islam (klasik) dan modern tidak saling bertentangan ataupun bertolak belakang. Keduanya saling melengkapi dan memberikan penguat-penguat pengetahuan. Tertawa dalam redaksi hadis hanya menunjukkan kalimat-kalimat yang sifatnya umum.

فَإِنَّ كَثْرَةَ الضَّحِكِ تُمِيتُ الْقَلْبَ⁴⁹

karena sesungguhnya banyak tertawa akan mematikan hati

Sedangkan dalam psikologi menjelaskan adanya relasi. Bahwa tertawa yang berlebihan berdampak pada bagian saraf otak dan bahkan banyak tertawa akan memproduksi hormon pemicu kesenangan yang berlebihan. Apabila hormon ini tidak stabil atau bahkan dalam kondisi drop, maka kesenangan akan berubah menjadi kegalauan.

⁴⁸Samhani Ismail, *Kenapa Babi Tidak Halal?*, (Selangor: PTS Publusing House Sendirian Berhad, 2017), .h.40

⁴⁹ Abī ‘Abdullah Muḥammad bin Yazid bin Majah al-Qazwīnī , *as-Sunan*. Tahqiq. Syu’aib al-Arnauf, (Beirut: al-Resalah al-A’lamiyah, 2009), kitab Zuhud, Bab, al-Wara’ wa al-Taqwa, hadits no: 4217, Juz 5 h. 299

Kebolehan tertawa juga dibahas dalam hadis maupun al-Qur'an. Islam mengenal pribadi rasul yang periang dan murah senyum. Rasul ketika berbicara ataupun bertemu dengan sahabat selalu tersenyum. Bahkan diamnya rasulullah seolah-olah siap untuk memberikan senyuman. Perilaku ini tidak salah sebab dalam al-Qur'an pun juga menjelaskan perilaku tertawa.

وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَى

*"Dan bahwa Dialah yang menjadikan tertawa dan menangis"*⁵⁰

Sedangkan redaksi hadis kebolehan tertawa memberikan makna tersurat bahwa orang yang tersenyum akan mendapatkan penghargaan berupa nilai ibadah bagi yang melakukannya.

عَنْ أَبِي ذَرٍّ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: تَبَسُّمُكَ فِي وَجْهِ أَخِيكَ لَكَ
صَدَقَةٌ.....⁵¹

dari bapaknya dari Abu Dzarr ia berkata; Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Senyummu kepada saudaramu merupakan sedekah.....

Reward atau penghargaan bagi orang yang tertawa yang dijelaskan dalam hadis juga didapati dalam psikologi. Fisik dan mental merasakan hal yang positif. Wajah akan terlihat lebih muda dan stress akan hilang. Selain itu, terapi tertawa menunjukkan eksistensi kebaikan tertawa. Terapi ini terbukti mampu menyembuhkan penyakit-penyakit seperti tekanan darah tinggi ataupun stress.

⁵⁰Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an, *Muṣḥaf al-Azhar al-Qur'an* ... h. 527

⁵¹At-Turmuḍi, Imam Abu Isa.2007.*al-Jami' al-Ṣaḥiḥ Sunan al-Tirmiḍi*. edisi 2. Beirut: Dar al-Kutub al-'ilmiyah, Kitab: Abwābu al-Birra wa as-Ṣilati 'an Rasūli SAW, Bab: Mā Jāa fi Ṣonāl'I al-Ma'rūf, juz 3, h. 90

Relasi hadis dengan psikologi sangat kuat yakni adanya titik temu dari kedua ilmu tersebut. Hadis ataupun Psikologi sama-sama menunjukkan bukti akan kebenaran al-Qur'an yang menjelaskan prinsip keseimbangan. Sebagaimana yang termaktub dalam QS. Ar-Rahman: 7-9.

وَالسَّمَاءَ رَفَعَهَا وَوَضَعَ الْمِيزَانَ (7) أَلَّا تَطْغَوْا فِي الْمِيزَانِ (8) وَأَقِيمُوا الْوَزْنَ بِالْقِسْطِ وَلَا تُخْسِرُوا الْمِيزَانَ (9)⁵²

Dan langit telah ditinggikan-Nya dan Dia ciptakan keseimbangan (7) Agar kamu jangan merusak keseimbangan itu (8) Dan tegakkanlah keseimbangan itu dengan adil dan janganlah kamu mengurangi keseimbangan itu.

Tertawa dalam sudut pandang hadis ataupun psikologi mempunyai titik temu berupa kesamaan pemahaman. Tertawa merupakan kegiatan yang sangat dibolehkan untuk dilakukan selama tidak melenceng dari dogma-dogma agama. Tertawa ala kadarnya, tidak meyakiti perasaan, dan dalam skala kecil. Sedangkan psikologi memberikan ladang yang luas untuk memahami dogma tersebut. Perilaku tertawa sangat dibolehkan sebab dampaknya akan langsung dirasakan oleh pelakunya.

Keseimbangan yang diajarkan oleh Allah yang takdir yang digariskan oleh-Nya. Setiap kesedihan ada kesengan yang ditandai dengan menangis dan tertawa. al-Qur'an meletakkan kata tertawa dan menangis dalam satu ayat yang indikasinya yakni fitrah manusia sebagai insan yang pasti mengalami tertawa dan menangis. Sedangkan dalam psikologi tertawa juga mengajarkan hal yang sama yakni setiap manusia tetap dianjurkan untuk tertawa dan menangis.

⁵² Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an, *Muṣḥaf al-Azhar al-Qur'an ...* h.531

Relasi hadis dan psikologi memang sangat kuat. Hadis sebagai sumber hukum Islam memberikan gambaran tentang landasan yang bersifat normatif dan ganjaran bagi setiap yang melakukan atau yang melanggarnya. Banyak langkah yang menjadikan haramnya tertawa namun banyak juga tertawa yang menjadikan orang mendapatkan pahala.

Kaca mata Islam memberikan gambaran tentang sejarah tertawa yang dilakukan oleh kaum kafir Quraisy. Rasulullah ditertawakan oleh kafir ketika berda'wah adalah hal yang biasa. Berbeda dengan cara Rasulullah yang tertawa ketika ada nenek-nenek yang bersedih lalu bertanya perihal kecantikan surga. Rasul tertawa lalu memberikan solusi bahwa disurga tidak ada yang tua. Orang ada disana akan menjadi muda ketika menginjak dan berad disurga.

Berbeda dengan tertawa berlebihan. Allah menjamin melalui hadis bahwa banyak tertawa mematikan hati. Hadis-hadis yang beredar memberikan peringatan. Allah akan menghukumnya baik ketika hidup di dunia atau bahkan hingga akhirat.

Psikologi sebagai ilmu terapan ada kaitannya dengan hadis. Psikologi banyak menukan fakta-fakta baru mengenai rahasia dibalik larangan tertawa. Konsep siksaan di Neraka dapat diadopsi bahwa tertawa yang berlebihan atau tidak seimbang akan berdampak pada tubuh. Sedangkan kebaikan tertawa seperti terapi tertawa pasti membawa kemanfaatan. Bahkan orang yang tersenyum akan mendapatkan balasan berupa turunnnya *stress*. Wajar saja kalau hadis memberikan nilai tertawa setara dengan sedekah.

Islam sebagai agama paripurna yang sempurna menyimpan misteri-misteri yang selalu dapat di kompromikan dengan ilmu kekinian. Sehingga pemahaman mengenai tertawa akan terus bergulir seiring perkembangan zaman. Kebolehan dan larangan tersebut tentunya membawa nilai hikmah ataupun pelajaran yang akan dipaparkan pada sub pembahasan selanjutnya.

D. Hikmah tertawa

Tabi'at atau kebiasaan tertawa telah ada sejak manusia pertama diturunkan di bumi. Pelajaran yang dipetik dari kebolehan dan larangan tertawa yakni rasa Syukur. Ungkapan rasa terima kasih (syukur) itu dapat diwujudkan dalam tiga cara, yaitu:⁵³

- Melalui hati: tercermin dengan timbulnya rasa puas, rasa gembira, dan pengakuan terhadap nikmat yang diterimanya itu datang dari Allah swt. Tertawa sebagai ungkapan emosi kesenangan mencerminkan hati yang gembira dan bersyukur atas nikmat Allah.
- Melalui ucapan, tercermin dalam ucapan pujian terhadap Allah swt, misalnya “alhamdulillah”. Ucapan syukur diringi tertawa tersenyum akan menambah kelekatan emosi. berbeda dengan orang yang mengucapkan syukur dengan nada datar yang terlihat biasa terhadap nikmat.
- Melalui perbuatan, Syukur kepada Allah dengan jalan menaati segala perintah dan menjauhi larangan-larangannya. Tertawa secara tidak berlebihan dan diutamakan tersenyum merupakan aktualisasi dari taqwa.

⁵³Yunus Hanis Syam, *Sabar dan Syukur Bikin Hidup Lebih Bahagia*,(Yogyakarta:Mutiar Media, 2009), h. 50

Rasa Syukur akan turut membentengi manusia dari penyakit hati. salah satu bentuk penyakit hati yakni dengki. Tertawa mempunyai korelasi dengan sifat dengki. Maksudnya yakni saat seseorang tertawa dengan maksud-maksud buruk tertentu, itu berarti ia telah mendatangkan penyakit hati dalam dirinya. Saat seseorang menertawakan orang-orang lain dengan maksud mengejek atau mengolok olok, maka saat itu sesungguhnya ia telah menunjukkan bahwa dirinya sudah terserang penyakit iri hati.⁵⁴

“Mulutmu (Lidahmu) adalah harimaumu” Kata bijak ini mengandung makna yang mendalam. Lidah dalam hal ini ucapan atau perkataan, dapat mendatangkan bencana jika tidak berhati-hati dalam menggunakannya. Tutur kata yang dapat menyinggung dan menyakiti orang lain karena laawan bicara merasa direndahkan.⁵⁵

Bertutur kata dapat dijadikan sebagai tolak ukur perilaku seseorang. Akhlak orang yang bertutur kata santun kemungkinan besar berbudi luhur. Namun apabila orang yang mencaci maki, dan mengumpat kemungkinan besar seseorang tersebut mempunyai sifat tercela. Tertawa yang mampu mendatangkan pahala akan berubah menjadi ganjaran dosa yang akan mengantarkan neraka. Tertawa mungkin diperbolehkan namun bahan yang ditertawakan akan menjadi penentu apakah tertawa seseorang menjadi diperbolehkan ataukah malah dilarang.⁵⁶

Beberapa literatur menjelaskan tertawa memberikan contoh tertawa yang baik dan tertawa yang buruk sebagaimana hadis berikut:

⁵⁴ Azizah Hefni, *Sedikit Tertawa...* h. 196

⁵⁵ Lihat M. Suwardi, *Rahasia dibalik ...* h. 60

⁵⁶ *Ibid.*

الْفَهْقَهُ مِنَ الشَّيْطَانِ وَالتَّبَسُّمُ مِنَ اللَّهِ⁵⁷

Tertawa terbahak-bahak itu dari Syetan, sedangkan tersenyum adalah dari Allah

Dalam kitab *Lubāb al-Hadīṣ* juga diterangkan mengenai hal serupa, bahwa untuk melakukan tertawa yang diridhai dapat mengikuti gaya tertawa para nabi:

ضِحْكُ الْأَنْبِيَاءِ تَبَسُّمٌ وَضِحْكُ الشَّيْطَانِ قَهْقَهَةٌ⁵⁸

Tertawanya para nabi adalah tersenyum, tertawanya Syaitan adalah terbahak-bahak

Umat muslim tidak ikut melaksanakan tertawa yang tidak sesuai dengan ajaran agama. Apabila tabi'at tetap dilaksanakan tentunya akan berdampak untuk kehidupan berikutnya. Jalaluddin asy-Syuyuti merangkum beberapa pandangan keutamaan orang yang menyedikitkan tertawa, yakni:⁵⁹

- Tertawa di dalam masjid mengakibatkan gelapnya alam kubur.⁶⁰ Keutamaan menyedikitkan tertawa memberikan gambaran perilaku agar menghargai masjid sebagai rumah Allah SWT. Masjid merupakan sarana untuk mengkusyukkan diri untuk menghadap kepada-Nya. Namun, kekehusyukkan akan terganggu dengan adanya tawa-tawa yang bergema atau terdengar hingga telinga orang yang sedang beribadah.

⁵⁷Zainuddin Muḥammad al-Mad'ū Abdurrouf al-Munawi, *Faiḍ al-Qadīr Syarḥ al-Jāmi' aṣ-Ṣagīr*, (Mesir: al-Maktabah at-Tajāriyah al-Qubra, 1935), Juz 4, h. 540

⁵⁸Jalaluddin bin Kamaluddin asy-Syuyuti, *Lubāb al-Hadīṣ*, (Surabaya: al-Mifta>h}, tt), h. 55

⁵⁹*Ibid.*, h. 54-55

⁶⁰ lihat Jalaluddin bin Kamaluddin asy-Syuyuti, *Lubāb* h. 55. Lihat pula Zainuddin Muḥammad al-Mad'ū bin 'abdi Raūf bin Tāji al-'Arifin bin 'ālī bin Zainul 'Abidīn al-Ḥadādī, *Faiḍ al-Qadīr Syarḥ al-Jāmi' aṣ-Ṣagīr*, (Mesir al-Maktabah at-Tajāriyah al-Kubra, tt) Juz 4, 258

- Seseorang yang tertawa terbahak-bahak berdampak pada lupanya terhadap ilmu.⁶¹ Lupanya terhadap ilmu bukan saja karena kurangnya memahami pelajaran disekitar. Bahkan perilaku tersebut malah melecehkan esensi dari ilmu. Dampaknya yang paling terlihat yakni lunturnya ilmu. Bagian dari lunturnya ilmu yakni lupa terhadap ilmu.
- Orang yang tertawa akan dilaknat Allah dan orang tertawa tersebut berhak untuk masuk ke dalam neraka.⁶² Allah juga akan memasukkan ke dalam neraka untuk hambanya yang berbicara dalam suatu majlis lalu menertawakannya.
- Orang yang banyak tertawa maka banyak juga kesalahannya.⁶³ Tertawa menutupi kesalahan ataupun ketidak mampuan seseorang. Kesalahan yang dilakukan seseorang boleh jadi reaksi atas ketidak benaran mengenai suatu keadaan.
- Orang yang banyak tertawa akan meremehkan sesamanya.⁶⁴ Orang-orang yang menganggap dirinya remeh, bisa jadi dia merasa senang ketika diremehkan. Oleh sebab itu, peremehan terhadap orang seperti ini bisa berarti bagian dari bercanda.⁶⁵ Tertawa “meremehkan” berarti menunjukkan kesombongan. Ada orang-orang yang menganggap paling bisa, paling kuat, paling dapat diandalkan sehingga memandang remeh orang lain. seakan-akan

⁶¹ مِنْ ضَحِكَ فَهَقَّهَ فَقَدْ نَسِيَ بَابًا مِنَ الْعِلْمِ lihat Jalaluddin bin Kamaluddin ... h. 55

⁶² مِنْ ضَحِكَ فَهَقَّهَ لَعْنَةُ الْجَبَّارِ وَمَنْ ضَحِكَ كَثِيرًا اسْتَحَقَّ بِهِ النَّارَ, *Ibid.*

⁶³ مَنْ كَثُرَ ضَحْكُهُ كَثُرَ خَطْوُهُ, *Ibid.*

⁶⁴ مَنْ كَثُرَ ضَحْكُهُ يَسْتَحِفُّ بِهِ النَّاسُ, *Ibid.*

⁶⁵ Abu Hamid al-Ghazali, *Bahaya Lisan*, Terj. Fuad Kauma, (Jakarta: Qisthi, 2005), h. 87

tidak menghormati dan menghargai keberadaan seseorang. Hal ini dapat dilihat pada orang tersenyum dengan gerakan menaikkan salah satu sudut bibir.⁶⁶

Pesan-pesan hikmah ini diberikan kepada mereka yang akan bertaubat dari perbuatan Israf (berlebihan) dalam tertawa.

Pelajaran yang dapat diambil yakni hikmah membatasi kebahagiaan. Yaman bin Rizq mengatakan bahwa Janganlah amal yang banyak membuatmu senang dan kurang bersedih, tetapi manfaatkanlah amal yang sedikit dengan bersedih. Sesungguhnya sedikit bersedih atas akhirat yang terpatri dalam hati dapat melenyapkan semua kesenangan dunia yang telah dikumpulkan, dan sedikit bersenang atas dunia yang terpatri dalam hati dapat melenyapkan semua kesedihan akhirat yang dibutuhkan. Sesungguhnya kesedihan akhirat tidak akan masuk kedalam hati kecuali yang hidup, dan kesenangan dunia tidak akan masuk dalam hati yang lengah. Hati yang lengah adalah hati yang mati. Tanda terpatrinya keyakinan dalam hati adalah perasaan sedih yang bersinambungan.⁶⁷

Sementara itu al-Ghozali berpendapat. “senang terhadap dunia adalah racun pembunuh yang mengalir dalam darah, hingga membuat rasa sedih, takut, ingat mati, dan kedahsyatan hari kiamat dari hati, dan inilah hati yang mati.”⁶⁸

Kedua pandangan tentang kesenangan atau pun kesedihan memang sesuai dengan keadaan manusia awam. Al-Ghozali menawarkan konsep kesedihan bahwa kebahagiaan dunia bersifat semu. Sedangkan kebahagiaan akhirat bersifat abadi. Kesenangan yang dimaksud adalah segala kegiatan yang bersifat duniawi.

⁶⁶ Kaputra Amda dan Ratna ... h. 152

⁶⁷ Majdi Muhammad asy-Syahawi, *Saat* ...h. 32

⁶⁸ *Ibid.*

Msalnya: pacaran di area tertentu akan mengundang kebahagiaan yang disisipi tentang tertawa. Sedang hikmah tertawa ingat dengan kesedihan. Kesedihan ini berarti mirip dengan introspeksi diri.

Adanya dampak positif ataupun negatif tertawa akan memberikan cambuk kepada orang-orang yang telah melakukannya. Sehingga, perbuatan ini akan mengantarkan manusia untuk kembali kejalan yang bernar atau bertaubat. Tertawa terlihat sepele dan tidak serumit larangan berzina, atau mabuk-mabukkan. Namun, tertawa mampu menurunkan kepercayaan diri. Orang yang ditertawakan bukan karena perbuatan baik melainkan perbuatan buruk akan menurunkan mental atau bahkan menjadi lebih beringas. Misalnya, si A menertawakan si B yang terlihat idiot. Tentunya ini tidak diperbolehkan. Sehingga adanya larangan tertawa akan mengetuk nurani agar manusia untuk bertaubat.

Tertawa seperti Rasulullah berarti tertawa dengan syariat Islam. Banyak tertawa berarti memberikan gambaran dari penyakit hati. Jumlah penyakit hati tidak sedikit seperti, sombong, *ghibah*, zalim, dan masih banyak penyakit hati lainnya yang dilakukan manusia. tertawa dapat disisipkan dalam kegiatan tersebut. Misal, si A adalah orang lemah kemudian disiksa oleh si B dan dia menyisipkan tertawa dalam siksaan-siksaan tersebut. Hal ini mengindikasikan bahwa tertawa merupakan simbul dari penyakit hari. Maka dari itu. Membatasi diri untuk tertawa berlebihan berarti menghindari penyakit hati.

Hikmah lain yang akan dirasakan bagi setiap insan yakni bertambahnya kualitas iman dan taqwa. Satu penemuan ini memberikan bukti bahwa setiap yang diucapkan Rasulullah Saw dapat dibuktikan dan dinalar. Tertawa merupakan

bagian dari alat bantu untuk mengantarkan manusia ke ladang ketaqwaan. Dampak positif dan negatif tertawa serta peringatan bagi orang-orang yang tertawa akan menjadikan manusia menjadi mengerti batasan-batasan tertawa.

Secara anatomi spiritual, hati adalah simbol dari bumi yang terletak dibawah, berlawanan dengan otak yang terletak diatas. Sedangkan, jantung terletak di antara otak dan hati. Antara hati dan otak dapat ditarik vertical, sebagai mana hati menetralkan arus listrik yang baik.⁶⁹ Sehingga manusia harus menjaga hatinya agar selalu sehat yang salah satu caranya yakni dengan meminimalisir tertawa. Sebab, manusia yang tidak berhati atau bahkan tidak berhati manusiawi tentunya akan setara dengan hewan bahkan setan.

Tertawa ialah anugerah kepada setiap manusia sebagai penghias kehidupan. Dengan kata lain ia adalah seni dan rancak kehidupan. Agar dengan demikian kehidupan kita menjadi bermakna dan jauh dari sifat-sifat murung, gelisah, dan sejenisnya. Namun seseorang harus ingat bahwa tertawa dapat mendatangkan murka Allah SWT dan tertawa yang sesuai dengan ajaran islam.⁷⁰

⁶⁹Muhammad Suwardi, *Rahasia ...* h.52

⁷⁰Abdul Majid S, *Tertawa yang, ...* h. 20.