

Tertawa untuk Kesehatan Fisik dan Mental: Studi Takhrij dan Syarah Hadis Pendekatan Bidang Kesehatan

Fahri Muhamad¹, Susanti Vera², Tias Febtiana Sari⁴, Putri Anditasari⁴

^{1,2}Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin

^{3,4}Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin

UIN Sunan Gunung Djati Bandung

fahrymuhammad696@gmail.com, susantivera96@gmail.com,

febtianasatias@gmail.com, putrianditasari@uinsgd.ac.id

Abstract

This study discusses the syarah of hadith related to things that are inherent in human life, namely laughter. This study uses a qualitative approach which is emphasized by literature study through the takhrij and syarah hadith methods using contemporary analysis. The results of this study found that the status of the hadith about laughter was considered valid according to the takhrij hadith, whereas if viewed from the syarah of the hadith it showed that laughter can have a health impact. The conclusion of this study is that the hadith about laughter can be used as reference material in health therapy because it has a valid status and laughter can be used to reduce human stress levels and can strengthen the body's immunity on a daily basis in accordance with the instructions in the health sector, this study recommends collaboration between hadith experts, health professionals and psychologists to experiment in the management of laughter therapy for people who have high-stress levels.

Keywords: Hadith, Health, Laughter

Abstrak

Penelitian ini membahas syarah hadis terkait hal yang melekat pada kehidupan manusia yaitu tertawa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang ditekankan dengan studi pustaka melalui metode takhrij dan syarah hadis menggunakan analisis kontemporer. Hasil dari penelitian ini menemukan bahwa status hadis tentang tertawa dinilai shahih menurut takhrij hadis, sedangkan jika ditinjau dari syarah hadis menunjukkan bahwa tertawa dapat memberikan dampak kesehatan. Kesimpulan dari

penelitian ini adalah hadis tentang tertawa dapat dijadikan bahan referensi dalam terapi kesehatan karena memiliki status shahih dan tertawa dapat dimanfaatkan untuk mengurangi tingkat stres manusia serta dapat menguatkan imunitas tubuh dalam sehari-hari sesuai dengan petunjuk bidang kesehatan, penelitian ini merekomendasikan kolaborasi antara ahli hadis, ahli kesehatan dan ahli psikologi untuk bereksperimen dalam pengelolaan terapi tertawa bagi masyarakat yang memiliki tingkat stres tinggi.

Kata Kunci: Hadits, Kesehatan, Tertawa

Pendahuluan

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 detail dari dampak tertawa dapat dianalisis. Tertawa dijelaskan dalam Alquran dan hadis, karena tertawa adalah fitrah atau naluri manusia “dan bahwa Dia-lah yang menjadikan orang tertawa dan menangis”. Tertawa tidak terliputkan dalam pembahsan hadis, tertawa merupakan bagian dari sikap manusia yang sangat erat dengan etika ataupun muamalah.

Salah satu penelitian terbaru tentang sikap tertawa menunjukkan bahwa tertawa dengan orang lain melepaskan *endorfin* di otak senyawa kimia (*hormone*) yang mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kesenangan, menghasilkan perasaan nyaman melalui *reseptor opioid*. Sedangkan *hormon edorfin* baru-baru ini juga diketahui juga memiliki fungsi imun (Nurwela, 2015). Kemudian tertawa merupakan ekspresi jiwa manusia, emosional yang diperlihatkan melalui mimik wajah dan suara, tertawa secara *fisiologis* dibagi menjadi dua, yaitu satu gerakan dan produk suara, tertawa merupakan tindakan yang sehat yang memberi oksigen tambahan bagi sel dan jaringan (Harahap, 2019).

Menelusuri argumentasi ulama mengenai perihal tertawa ini, salah satu ulama yang spesifik dan membahasnya secara luas ialah al-Mawardi dalam kitab “*adab ad-Dunya wa al-Din*” terdapat eksistensi serta relevansi dengan moral agama. Bentuk dari dampak tertawa bukan hanya dari fisik ataupun psikis, tertawa menjadikan tubuh lebih rileks. Tertawa merupakan bagian dari sikap natural manusia, dan dalam kontruksi keilmuan berada pada wilayah kajian sosiologis, psikologis dan

komunikasi. Maksudnya, penelitian menilai bahwa etika bercanda dan tertawa tidak cukup hanya dilandasi oleh landasan moral teologis saja.

Penelitian terdahulu sekaligus menjadi tinjauan pustaka dalam karya tulisan ini, bermanfaat untuk menyusun kerangka berpikir sebagai landasan teori dalam tulisan ini. "Konsep Bercanda dan Tertawa Persepektif Hadis (Studis Hadis Maudhui)" Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung Penelitian ini menguraikan menggunakan teori tafsir maudhui kesimpulan dari penelitian ini yakni, relasi antara hadis dengan psikologi adalah hadis tentang tertawa memeberikan landasan normatif sedangkan psikologi berbentuk implikatif. Tinjauan selanjutnya dari skripsi yang berjudul "Pemahaman Hadis tentang Kebolehan dan Larangan Tertawa Persepektif Psikologi" Institut Agama Islam Negeri Tulung Agung, kesimpulan dari penelitian ini membolehkan tertawa Rasulullah dalam konteks menimbulkan kebahagiaan orang di sekelilingnya, tertawa memberikan dampak positif bagi kesehatan fisik dan mental, dengan metode kualitatif penelitian pustaka menggunakan sumber primernya *Kutub at-Tis'ah*, tinjauan pustaka selanjutnya adalah jurnal dengan judul "Änalisis Hubungan Tertawa Terhadap Kadar Endorfin Berkaitan dengan Fungsi Imun Tubuh" serta beberapa sumber sekunder lainnya seperti buku dan jurnal penelitian sebagai bahan pelengkap dari tulisan ini.

Berdasarkan pada pemaparan tersebut penelitian ini berisikan formula dengan susunan rumusan masalah, pertanyaan utama penelitian dan tujuan penelitian (Darmalaksana, 2020a). Rumusan masalah pada penelitian ini adalah terdapat syarah hadis tentang tertawa Rasulullah. Pertanyaan utama penelitian ini ialah apakah tertawa itu menyehatkan untuk fisik dan mental manusia, sedangkan pertanyaan yang lebih terperinci ialah bagaimana teks hadis tentang tertawa, bagaimana kualitas hadis tentang tertawa dan bagaimana syarah hadis tentang tertawa. Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi masyarakat yang ingin mengetahui tentang kesehatan tertawa serta sebagai bahan rujukan karya tulis ilmiah.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis kualitatif melalui studi pustaka untuk memenuhi sumber data primer maupun sekunder. Kemudian Penelitian ini menggunakan metode takhrij dan syarah hadits, terhadap hadits yang berkenaan dengan tertawa melalui analisis kontemporer (Darmalaksana, 2020b).

Hasil dan Pembahasan Penelitian

Hasil dan pembahsan disajikan dalam beberapa hal.

1. Teks Hadis Sikap Tertawa

Setelah dilakukan penelusuran pada Ensiklopedia Hadits 9 Imam, penulis mendapati beberapa hadis Sunan Abu Daud karya Abu Daud Sulaiman, hadis no. 2269, 2270 Sunan an-Nasa'i, karya Imam an-Nasa'i 3487, 3488, Sunan Ibnu Majah, karya Imam Ibnu Majah no: 2348 Redaksinya adalah:

حَدَّثَنَا مُسَدَّدٌ حَدَّثَنَا يَحْيَى عَنْ الْأَجَلَجِ عَنِ الشَّعْبِيِّ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ الْخَلِيلِ عَنْ زَيْدِ بْنِ أَرْقَمَ قَالَ كُنْتُ جَالِسًا عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَجَاءَ رَجُلٌ مِنَ الْيَمَنِ فَقَالَ إِنَّ ثَلَاثَةَ نَفَرٍ مِنْ أَهْلِ الْيَمَنِ أَتَوْا عَلِيًّا يَخْتَصِمُونَ إِلَيْهِ فِي وَلَدٍ وَقَدْ وَقَعُوا عَلَى امْرَأَةٍ فِي طَهْرٍ وَاحِدٍ فَقَالَ لِاثْنَيْنِ مِنْهُمَا طَيْبًا بِالْوَلَدِ لِهَذَا فَعَلِيًّا ثُمَّ قَالَ لِاثْنَيْنِ طَيْبًا بِالْوَلَدِ لِهَذَا فَعَلِيًّا ثُمَّ قَالَ لِاثْنَيْنِ طَيْبًا بِالْوَلَدِ لِهَذَا فَعَلِيًّا فَقَالَ أَنْتُمْ شُرَكَاءُ مُتَشَاكِسُونَ إِنِّي مُفَرِّعٌ بَيْنَكُمْ فَمَنْ فَرَعَ فَلَهُ الْوَلَدُ وَعَلَيْهِ لِصَاحِبِيهِ ثَلَاثًا الدِّيَةِ فَأَفْرَعُ بَيْنَهُمْ فَجَعَلَهُ لِمَنْ فَرَعَ فَضَحِكَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حَتَّى بَدَتْ أَضْرَاسُهُ أَوْ نَوَاجِدُهُ

Artinya : Telah menceritakan kepada kami Musaddad, telah menceritakan kepada kami Yahya dari Al-Ajlah, dari Asy Sya'bi dari Abdullah bin Al-Khalil dari Zaid bin Arqam, ia berkata, aku pernah duduk bersama Nabi shallallahu 'alaihi wasallam kemudian terdapat seorang laki-laki dari Yaman yang masuk dan berkata: sesungguhnya terdapat tiga orang penduduk Yaman datang kepada Ali, mereka memperselisihkan kepada Ali mengenai anak yang dilahirkan oleh seorang wanita yang telah mereka gauli dalam satu masa suci. Kemudian Ali berkata kepada dua orang di antara mereka relakan anak itu untuk orang ini! Kemudian mereka berteriak, kemudian ia berkata, kepada dua orang: relakan anak tersebut untuk orang ini! Kemudian mereka berdua berteriak, kemudian ia berkata kepada dua orang; relakan anak tersebut untuk orang ini! Kemudian mereka berteriak. Lalu Ali berkata; kalian adalah sekutu yang saling berseteru, aku akan mengundi kalian. Barangsiapa yang keluar undiannya, maka anak tersebut adalah miliknya dan ia wajib membayar kepada kedua sahabatnya dua pertiga diyah. Kemudian Ali mengundi diantara mereka. Kemudian Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam tertawa hingga nampak gigi-gigi geraham beliau atau gigi-gigi seri beliau.

2. Takhrij Hadits tentang Tertawa

Takhrij hadits terkait tertawa disajikan dalam bentuk tabel berikut

Tabel 1. Daftar Rawi Sanad

No	Rawi Sanad	Lahir/Wafat		Negeri	Kunyah	Komentar Ulama		Kalangan
		L	W			-	+	
	Abu Daud (Sulaiman bin Asy'as bin Ishaq Basyir bin Syadad)	02	75				Ibn Hajar Siqah hafid AzZahabi Siqah al-Hafidz	Tabi'i al-Atba
	Musadad bin Mashroit		28				Ibn Hajar: Tsiqah Az-Zahabi: Tsiqah	Tabi'i al-Atba
	Yahya bin Sa'id bin Furukh al-Qathan at Tamimi	20	98				Ibn Hajar; Tsiqah Mutqin Hafiz Imam Qadud Az-Zahabi: Tsiqah Al-Hafiz al-Kabir	Tabi'in Kecil
	Al-Ajlah bin 'Abdullah al-Kindy		45				Ibn-Hajar Saduq Sy'i Az-Zahabi; Tsiqah	Tabi'in Kubro
	Asy-Sya'biyy bin Syahril		00				Ibn Hajar: Tsiqah Masyur Az-Zahabi Ahad al-A'lam	Tabi'in Tenengah
	Abdullah bin al-Khalil						Ibn Hajar: Maqbul	Tabiin Kalangan Besar
	Zaid bin Arqam bin Zaid bin Qaish al-Anshori		8				Ibn Hajar: Sahabat Masyhur Az-Zahabi: Sahabat	Sahabat

Pada tabel 1 merupakan daftar perawi dan sanad hadis riwayat Sunan Abu Daud karya Abu Daud Sulaiman, hadis no. 2269, pada tabel di atas terdapat sebuah matrik rawi-sanad yang menunjukkan tujuh orang rawi dan *mudawiw*in ada lima orang perawi yang tidak diketahui tanggal lahirnya yakni, Musadad bin Mashroit, Al-Ajlah bin 'Abdullah al-Kindy, Asy-Sya'biyy bin Syahril, Abdullah bin al-Khalil dan Zaid bin Arqam bin Zaid bin Qaish al-Anshori, serta ada satu orang yang tahun wafatnya

tidak diketahui yakni Abdullah bin al-Khalil. Semua ulama memberikan komentar positif mengenai rawinya. Dalam ilmu hadis, perawi terakhir adalah sanad pertama dan sebaliknya (Darmalaksana, 2020c).

3. Kualitas Hadits Tentang Kesehatan Tertawa

Hadis dikatakan shahih jika rawinya *'adil* serta kuat hafalannya, shahih apabila matan hadis tidak janggal atau *syadz*, matannya harus bersambung (*mutassil*) serta tidak memiliki matan yang cacat. Selain dari rawi dan sanad penilaian terhadap kualitas hadis dapat dipengaruhi oleh faktor matannya yang tidak memiliki kejanggalan dan kecacatan. Pada tabel di atas tidak terdapat pendapat yang negatif mengenai para rawinya tetapi hadis dari jalur Zaid bin Arqam belum ditemukan letak *tajrih*. Walaupun tidak semua perawi yang terdapat pada sanad mendapat peringkat *tsiqah* dan tidak pada peringkat pertama. Tetapi, hadis di atas masih berada dalam tataran *ta'dil*, *tsiqah* di antara Az- Zahabi dan Ibn Hajar berbeda tipis. *Tsiqah* (*adil* dan *dhabit*) dalam pandangan Ibn Hajar berposisi sebagai peringkat ke-III, Sedangkan Az- Zahabi menempatkan lafadz tersebut pada peringkat ke-II.

4. Syarah Hadits Tertawa untuk Kesehatan Manusia

Tubuh manusia terdiri dari kumpulan sistem organ yang harus dituntut dalam kondisi sehat, kesehatan ini tentunya sangat berharga, salah satu faktor sehatnya tubuh manusia yakni karena peredaran darah yang lancar, kinerja darah yang terhambat tentu akan mempengaruhi kesehatan tubuh manusia. Salah satu penyakit yang memiliki tingkat angka kematian yang cukup banyak adalah *hipertensi*, penyebab yang mendasar pada penyakit ini adalah karena stres, apabila tekanan darah dalam keadaan tinggi akan menyebabkan terjadinya, *stroke*, gagal jantung dan *anueritma*. Manusia yang sudah terindikasi gejala ini dapat menggunakan "tertawa" sebagai media pengobatan (Sumartyawati, 2016). Orang yang mengalami stres biasanya akan sulit untuk tertawa, karena pikirannya dipenuhi dengan berbagai macam permasalahan. Sehingga, tertawa diharapkan mampu membantu proses penyembuhan.

Tawa dapat meningkatkan sistem kerja pernafasan serta menstabilkan detak jantung, jadi tertawa mampu memstimulus sistem peredaran darah, membawa cairan *limfatik* sehat menuju sel-sel tubuh yang berpenyakit dan mampu menurunkan tekanan darah (Wangsa, 2010). Tertawa mampu meningkatkan kekebalan tubuh manusia, tawa mampu meningkatkan zat-zat antibodi yang melindungi tubuh, sebuah penelitian W. M. Roan mengemukakan bahwa, tertawa maningkatkan

sistem kekebalan tubuh dengan alasan tertawa membawa keseimbangan pada semua komponen dalam sistem kekebalan tubuh (Ihsan, 2014).

Penyebab munculnya tertawa adalah timbulnya rasa senang, struktur otak yang berperan dalam pemunculan tertawa adalah *hipotalamus* salah satu dari bagian *hipotalamus* adalah kelenjar *pituitari*, kelenjar inilah yang melepaskan hormon *serotonin* sebagai *neurotransmitter* saat kita tertawa (Negoro, 2007). Selain *serotonin* manusia juga mengeluarkan hormon *endorfin* saat senang *endorfin* ini dihasilkan oleh kelenjar hipotalamus (Asadi, 2011).

Dampak Tertawa bagi psikis manusia tertawa mampu menyehatkan mental apabila dari tertawa itu mampu memenuhi unsur-unsur yang dianggap mampu menyehatkan mental. Menyesuaikan diri secara konkret dengan kenyataan, walaupun individu tersebut memiliki kenyataan yang tidak baik. Kemudian memperoleh kepuasan jiwa dari hasil tindakan pribadi. Bebas dari rasa tegang serta kecemasan, rasa tegang dan cemas memanglah sikap alamiah manusia, tetapi apabila mempunyai jiwa kasih sayang dan suka memberi, misalnya memberi hiburan untuk orang yang sedang sedih ataupun tertimpa musibah. Karena orang yang bermental sehat mempunyai rasa simpati dan empati yang tinggi.

Manusia yang memiliki tekanan atau depresi mampu diminimalisir oleh tertawa, karena kondisi seperti ini digambarkan dengan ketidakseimbangan tubuh, penelitian *Derks College of William and Mary* di *Williamsburg* muncul pola gelombang otak yang unik ketika menangkap hal-hal yang mengandung humor, seperti mendengar lawakan maka belahan otak yang sebelah kiri memulai fungsi analitiknya dalam memproses kata-kata, sebagian besar dari aktifitas otak akan berpindah ke bagian frontal lobe yang merupakan pusat emosi.

Jadi, kondisi fisik dengan pikiran memang saling berkaitan antara satu sama lain yang saling mempengaruhi, kondisi emosi atau *mood* secara langsung mempengaruhi sistem kekebalan tubuh, semakin kuat imun atau kekebalan tubuh maka tubuh akan terhidar dari penyakit, begitu pula sebaliknya jika semakin lemah pada imun akan menjadikan badan tidak sehat. Orang yang tidak terkena stres berarti memiliki fisik yang sehat, dan apabila stres menyerang tubuh, kesehatan mental pun akan tergoncang.

Tertawa dalam sudut pandang hadis dan psikologi memiliki titik temu berupa kesamaan pemahaman, tertawa dibolehkan untuk dilakukan selama tidak melenceng dari dogma-dogma agama. Tertawa secukupnya, tidak menyakiti perasaan dalam skala kecil. Sedangkan jika ditinjau dari

sudut pandang ilmu psikologi perilaku tertawa sangat diperbolehkan karena dampaknya akan langsung dirasakan oleh pelakunya. Berbeda dengan tertawa yang berlebihan Allah menjamin dengan hadis bahwa banyak tertawa mematikan hati, hadis-hadis yang beredar memberikan peringatan untuk manusia.

Kesimpulan

Tertawa diperbolehkan apabila pada konteks dapat menimbulkan kebahagiaan setiap orang yang ada disekeliling, sedangkan larangan tertawa dalam konteks meremehkan orang lain. Relasi antara hadis dengan psikologi adalah hadis tentang tertawa memberikan landasan normatif menjelaskan tertawa rasul dan pada psikologi bersifat implikatif yang secara terinci menjelaskan mengenai proses dan dampak tertawa secara ilmiah. Konsep dari bercanda dan tertawa perspektif hadis mengandung muatan bagaimana pemahaman hadis, yang menunjukkan keterkaitan humor dalam bercanda dan tertawa Nabi dengan aspek muamalah, aqidah dan syariah dengan pendekatan ilmu psikologi. Dampak tertawa pada kesehatan fisik yakni mampu menurunkan hormon stres, meningkatkan kekebalan tubuh dan mengatasi penyakit degeneratif. Lalu dampak kesehatan bagi psikis yakni, menghilangkan stres, mengontrol emosi serta mampu mengusir energi negatif.

Daftar Pustaka

- Asadi, M. (2011). *Tertawalah Biar Sehat*. Divapress.
- Darmalaksana, W. (2020a). Formula Penelitian Pengalaman Kelas Menulis. *Jurnal Kelas Menulis UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Pre-Print Kelas Menulis UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 1-8.
- Darmalaksana, W. (2020b). Penelitian Metode Syarah Hadis Pendekatan Kontemporer: Sebuah Panduan Skripsi, Tesis, dan Disertasi. *Jurnal Diroyah*, 56-68.
- Darmalaksana, W. (2020c). Prosiding Proses Bisnis Validitas Hadis untuk Perancangan Aplikasi Metode Tahrij. *Urnal Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 1-7.
- Harahap, A. J. (2019). Konsep Bercanda dan Tertawa Persepektif Hadis (Studi Hadits Maudhui). *Uin Sunan Gunung Djati Bandung*, 32-83.
- Ihsan, M. N. A. (2014). *Tertawa dalam al-Qur'an (Studi Tematik dengan Pendekatan Psikologi)*. Institut Agama Islam Negeri Walisongo.
- Negoro, H. P. (2007). *Peran Serotonin pada Anak dengan Gangguan Austi*. 8(4), 117.
- Nurwela, T. S. (2015). Efektivitas Terapi Tertawa untuk Menurunkan Tingkat Depresi pada Lanjut Usia. *Jurnal Ilmiah Kedokteran*, 4(1), 62-



76.

- Sumartyawati, N. M. (2016). Pengaruh Therapi Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Pstw Puspakarma Mataram. *Jurnal Sangkareang Mataram*, 2(1), 41.
- Wangsa, T. (2010). *Menghadapi Setress dan Depresi Seni Menikmati Hidup Selalu Bahagia*.