

HUMOR DALAM KAJIAN PSIKOLOGI ISLAM

Listya Istiningtyas

Intisari

Manusia diciptakan oleh Allah dengan berbagai watak dan perilaku. Ada orang yang berwatak suka bercanda dan banyak tertawa, ada yang sangat serius dan tidak suka bercanda. Kebanyakan orang menganggap humor hanyalah guyonan belaka, namun tidak sedikit juga orang yang menyukainya karena mampu membuat bahagia, senang, tertawa atau mungkin terbebas dari beban pikiran. Nabi Muhammad SAW pun pernah tertawa, namun Iapernah memberikan nasihat dengan perkataan beliau: "Janganlah kamu banyak tertawa, karena banyak tertawa itu dapat mematikan hati." (H R. Tirmidzi). Islam memang melarang seseorang untuk banyak tertawa tapi bukan melarang seseorang untuk tertawa. Tertawa adalah fitrah manusia, namun tertawa yang banyak dan berlebihan apalagi mengandung celaan tidak dianjurkan dalam Islam. Tulisan ini berisi tentang wacana humor dan tertawa dari sudut pandang psikologi kontemporer dan dari sudut pandang Islam guna memperkaya pembahasan topik ini.

Kata kunci: humor, tertawa, psikologi, Islam

PENDAHULUAN

Di masa modern ini masyarakat Indonesia dibanjiri dengan berbagai informasi melalui berbagai media diantaranya seperti media televisi, media radio, media buku mulai dari buku pelajaran sampai dengan buku cerita, belum lagi media koran atau majalah, bahkan sampai media internet yang sangat luas dalam memberi informasi. Setiap pihak ingin informasi yang disajikan dan disampaikan dapat diterima oleh para penonton ataupun pembaca. Untuk menarik perhatian dalam berkomunikasi, berbagai cara dapat dilakukan, salah satunya melalui pendekatan humor. Kebanyakan orang menganggap bahwa humor hanyalah semata-mata kegembiraan belaka. Keberadaan humor sering dibatasi pada hiburan semata, misalnya dalam tayangan televisi, penyajian iklan, ceramah dan pidato pada acara-acara tertentu, film ataupun permainan, bahkan dalam proses pembelajaran humor seringkali diperlukan sebagai bumbu agar penerima informasi tidak merasa bosan. Humor memang sering digunakan sebagai sarana persuasif, manfaat humor dalam berkomunikasi diantaranya untuk mengurangi rasa frustrasi penonton akibat komunikasi satu arah, menambah daya tarik pesan dan menambah daya persuasif pesan, ide atau gagasan yang disampaikan.

Humor dan tertawa jugamemiliki sifat universal, artinya semua orang dari semua budaya di semua belahan bumi mengalaminya. Dari manusia yang hidup

dikota besar sampai manusia yang hidup ditempat terpencil tanpa terkecuali semuanya berpengalaman dalam merasakan humor. Humor banyak disukai manusia pada umumnya karena humor mampu membuat orang bahagia, senang, tertawa atau mungkin terbebas dari beban pikiran. Tertawa berkhasiat membuat tubuh lebih sehat, mental lebih kuat serta umur lebih panjang secara alami. Tertawa dikenal sebagai obat herbal alami karena efek fisiologis humor yang bermanfaat bagi mental atau jiwa setiap manusia. Tertawa merupakan ekspresi kebahagiaan yang muncul secara spontan tanpa bisa direkayasa. Tertawa tidak bisa dipaksa, seseorang akan tertawa hanya jika ia menginginkannya. Setiap orang juga memiliki rasa humor yang berbeda-beda, tidak semua cerita lucu yang dapat membuat anda tertawa bisa membuat orang lain ketawa juga.

DEFINISI HUMOR

Humor didefinisikan secara bervariasi oleh para ahli dan terus berubah sepanjang waktu. Humor berasal dari kata *umor* yaitu *You-moors* yang berarti cairan-mengalir, humor merupakan sifat dari sesuatu atau suatu situasi yang kompleks yang menimbulkan keinginan untuk tertawa (Hartanti, 2008). Dalam website wikibooks, humor juga diartikan sebagai sebuah cerita pendek yang menceritakan suatu kejadian yang lucu dengan harapan dapat membuat pembacanya tertawa. Kelucuan sebuah humor dapat disebabkan oleh beberapa hal, misalnya kelakuan para pelaku, kejadian yang umum akan tetapi diplesetkan, kritik terhadap keadaan, kebodohan, kesalahpengertian, benturan antar budaya dan hal-hal lain.

Seorang peneliti humor, Rod A. Martin (2009), mendefinisikan humor sebagai suatu penjelasan terhadap seperangkat fenomena yang terkait dengan mencipta, mempersepsi, dan menikmati sesuatu yang menggelikan atau lucu, sesuatu yang komikal, atau sesuatu ide, situasi atau kejadian yang inkongruen (tidak sebangun dengan kejadian lazimnya). Kata humor digunakan untuk menyebut: (1) sebuah stimulus yang lucu (misalnya lelucon, film komedi, gambar komikal, dan sebagainya yang digolongkan sebagai materi humor); (2) proses kognitif yang terlibat dalam menciptakan atau mempersepsi kelucuan (berhumor atau merasakan humor); (3) emosi gembira yang terkait dengannya; dan (4) sebuah karakteristik kepribadian yang cenderung lebih menikmati inkongruensi atau kemampuan membuat lucu orang lain dan membuat mereka tertawa (biasa disebut orang humoris).

Menurut Ross (1999), humor adalah sesuatu yang membuat orang tertawa ataupun tersenyum dan digunakan sebagai alat untuk menarik perhatian. Lippman dan Dunn (2000) menyatakan bahwa humor adalah segala sesuatu yang dapat meningkatkan rangsangan dan mengarahkan pada perasaan senang dan nyaman. Humor adalah sesuatu yang sangat berkaitan dengan respon tertawa (Provine, 2000). Richman (2000) berpendapat bahwa humor ialah sesuatu yang menimbulkan kesenangan dan ketertarikan bagi banyak orang. Sementara konsep 'rasa humor' atau sense of humor adalah sebuah konsep yang multifaset, universal dan memiliki banyak definisi. Taber dkk. (2007) menyatakan bahwa humor dapat dilihat dari beberapa cara, yaitu:

- a) Sebagai stimulus, misalnya tayangan humor.
- b) Sebagai respon, misalnya tersenyum.
- c) Sebagai proses kognitif, misalnya pemahaman terhadap humor.
- d) Sebagai karakter kepribadian, misalnya afek dan emosi positif yang dihasilkan oleh humor.
- e) Sebagai intervensi terapeutik, misalnya terapi humor.

Marten menjelaskan humor sebagai reaksi emosi ketika sesuatu terjadi tidak sesuai dengan yang diharapkan dan reaksi emosi itu membawa kesenangan atau kebahagiaan (Jones, 2010). Menurut Kleverlaan, dkk (Hartanti dan Soerjantini, 2003), seni humor bertujuan untuk meringankan masyarakat dalam menjalani hidupnya. Tentunya setiap masyarakat tertentu berbeda dalam hal cara pengungkapan humornya sesuai dengan karakter daerahnya masing-masing. Saper (dalam Franzini, 2001) mengartikan humor sebagai aspek kognitif, afektif, dan estetis pada individu, stimulus, ataupun peristiwa yang dapat membangkitkan rasa senang dan respon seperti tertawa ataupun tersenyum. Secara sederhananya humor merupakan sesuatu hal yang lucu dan dapat membuat individu tertawa dan merasa senang.

HUMOR DAN PSIKOLOGI

Perhatian ahli-ahli ilmu sosial khususnya psikologi dalam memandang fenomena humor ternyata cukup besar. Humor merupakan salah satu cabang kajian ilmu dalam dunia psikologi manusia. Ini terlihat dari adanya berbagai teori dan penelitian tentang humor dalam kaitannya dengan kehidupan manusia. Teori dan penelitian humor ini terutama 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 membangkitkan keberadaan manusia. Ross (1999) mengemukakan beberapa tipe humor, yaitu:

- a) Parodi
 - Parodi ialah tiruan-tiruan yang bertujuan hanya sebagai hiburan belaka hingga yang bersifat menyindir. Parodi terdiri dari dua rentang, yaitu ironi yang bersifat sindiran halus, hingga satire yang bersifat sindiran lebih kasar.
- b) Permainan kata atau makna ambigu
 - Permainan kata atau makna ambigu terdiri atas:
 - 1) Fonologi, yaitu bunyi yang menyusun bahasa. Fonologi terbagi atas dua, yaitu homofon (kata yang pengucapannya sama namun berbeda dalam hal penulisan) dan homonim (kata yang memiliki pengucapan dan penulisan yang sama namun berbeda makna).
 - 2) Grafologi merujuk pada bagaimana cara suatu bahasa ditampilkan secara visual. Beberapa humor lebih dapat dipahami jika dihadirkan secara visual dibandingkan jika didengar langsung.
 - 3) Morfologi merujuk pada cara individu membentuk suatu kata.
 - 4) Lexis merujuk pada kata-kata dalam bahasa Inggris yang diadaptasi dari bahasa lain.

- 5) Sintaks merujuk pada cara bagaimana suatu kalimat dibentuk sesuai dengan struktur bahasa agar memiliki makna.
- c) Melanggar hal-hal yang dianggap tabu (*taboo breaking*)
Melanggar hal-hal yang dianggap tabu merupakan tipe humor yang terlepas dari hal-hal yang dianggap suci ataupun dilarang. Hal ini tergantung pada budaya masyarakat. Humor ini meliputi seks, kematian, agama, dll.
- d) Hal-hal yang dapat diobservasi (*obversational*)
Tipe humor ini menggunakan hal-hal yang sepele yang mungkin sama sekali tidak menjadi pusat perhatian seseorang dan biasanya dialami oleh semua orang sehingga semua orang tanpa terkecuali menjadi bagian dari humor tersebut.

Ada beberapa teori humor yang sangat berpengaruh, yaitu:

- a) Teori ketidaksesuaian (*the incongruity theory*)
Teori ini fokus pada elemen keterkejutan (*surprise*). Humor muncul akibat adanya ketidaksesuaian pada apa yang diharapkan dengan apa yang sebenarnya terjadi. Ketidaksesuaian terjadi karena adanya makna ambigu dalam bahasa yang digunakan (Ross, 1999).
- b) Teori kekuasaan (*the superiority theory*)
Hobbes (dalam Ross, 1999) menyatakan bahwa tertawa merupakan kesenangan tiba-tiba yang dilakukan oleh orang yang melakukan penghinaan terhadap orang lain. Humor merupakan bentuk penghinaan terhadap orang lain untuk menunjukkan status dan kekuasaan mereka.
- c) Teori pelepasan perasaan batin (*the psychic release*)
Teori ini menjelaskan bahwa tertawa dipacu oleh rasa ingin melepaskan ancaman-ancaman dalam hidup, seperti ingin mengurangi rasa takut akan kematian (Jacobson dalam Ross, 1999).

Allport (Schultz, 2005) mengatakan bahwa salah satu ciri-ciri kepribadian yang sehat yaitu kemampuan untuk mengenal dirinya sendiri secara objektif dan mampu untuk menangkap humor terutama yang berkaitan dengan dirinya sendiri, tetapi humor yang dimaksud bukan humor yang menyangkut seks dan agresi. Hasanat dan Subandi (1998) mengatakan bahwa humor dapat dinilai menimbulkan emosi positif, sebab humor menjadikan seseorang dapat tersenyum ataupun tertawa dan memunculkan ekspresi wajah positif. Dapat disimpulkan emosi positif yang ditimbulkan dari humor merupakan salah satu upaya *coping* yang berfokus pada emosi. Humor dan kepekaan humor yang tinggi dapat membuat seseorang menjadi lebih rileks, tidak tegang lagi, sehingga pikiran pun dapat lebih berkonsentrasi untuk menyelesaikan masalah.

Seseorang memerlukan kepekaan terhadap humor untuk dapat mengamati, merasakan dan mengungkapkan humor, apabila seseorang tidak cukup peka, maka kejadian seperti apapun itu tidak meninggalkan kesan lucu. Menurut Meredith (Hartanti, 2008) kepekaan humor merupakan kemampuan untuk menertawakan semua hal termasuk dirinya sendiri dan tetap mencintainya. Hughes (2008) menjelaskan kepekaan humor merupakan kemampuan setiap orang dalam mempersepsikan, mengekspresikan dan menikmati humor. Kepekaan humor dapat

menghasilkan hal-hal yang positif tidak hanya terbatas pada coping masalah, ataupun konsep diri yang positif.

Menurut Martin dan Lefcourt (Jones, 2010) kepekaan humor menunjukkan frekuensi seseorang ketika tersenyum, tertawa, dan merespon hal-hal yang berkaitan dengan hiburan dalam berbagai situasi. Humor tidak hanya mencakup kognitif dan apresiasi terhadap stimulus humor tetapi berkaitan juga dengan kemampuan dalam memproduksi stimulus humor. Eysenck (Ruch, 2007) menyatakan istilah kepekaan humor digunakan untuk tiga hal berikut ini:

- a) *The conformist sense*, yaitu tingkat kesamaan di antara individu satu dengan yang lain dalam apresiasi terhadap materi-materi humor.
- b) *The quantitative sense*, yaitu yang menunjukkan seberapa sering seseorang tertawa dan tersenyum, serta seberapa mudah seseorang merasa gembira.
- c) *The productive sense*, yaitu menekankan seberapa banyak seseorang menceritakan cerita-cerita lucu dan membuat orang lain gembira.

Abel (Hartanti, 2008; Noviati, 2011) menjelaskan bahwa kepekaan humor meliputi lima aspek yaitu: kemampuan memahami humor; kemampuan menikmati dan menghargai humor; kemampuan membuat humor; menyukai humor dan orang-orang humoris; menggunakan humor untuk meredakan ketegangan dan menggunakan humor untuk mencapai tujuan sosial. Seseorang yang peka terhadap humor memiliki banyak keuntungan. Kelly (dalam Zulkarnain dan Novliadi, 2009) menyatakan seseorang yang memiliki kepekaan humor yang lebih tinggi, akan lebih ceria, lebih termotivasi, memiliki *self esteem* yang lebih tinggi.

FUNGSI HUMOR

Menurut Nilsen (Hasanat, 2002) fungsi humor dibagi menjadi empat fungsi, yaitu fungsi fisiologik, fungsi psikologik, fungsi pendidikan, dan fungsi sosial. Mindess (Hartanti, 2002) berpendapat bahwa fungsi humor yang paling penting adalah kekuatannya untuk membebaskan diri dari banyak rintangan dan pembatasan dalam kehidupan sehari-hari. Humor dapat melepas individu dari berbagai tuntutan yang dialami dan dapat membebaskannya dari perasaan inferioritas. Penulis mencoba menyimpulkan fungsi humor yang ditinjau dari beberapa bidang, yaitu:

1. Kesehatan Fisik

Hasil penelitian Dr. Lee Berk dan Dr. Stanley Tan tentang pengaruh tertawa terhadap sistem kekebalan tubuh, membuktikan sejumlah manfaat tertawa bagi kesehatan seperti meningkatkan jumlah dan kemampuan sel-sel imun yang bertugas memerangi sel virus yang menyerang tubuh; meningkatkan jumlah antibodi IgA (imunoglobulin A) yang memerangi infeksi pada saluran napas atas; meningkatkan aktivitas diafragma seperti kalau melakukan aerobik, sehingga menambah kemampuan tubuh untuk menggunakan oksigen. Humor berguna untuk mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kualitas hidup pada pasien-pasien yang mengidap penyakit mematikan (Kisner dalam Franzini, 2001). Humor dapat meningkatkan pengeluaran endorpin (Levinthal dalam

Franzini, 2001). Selain itu, humor juga berperan penting dalam peningkatan aktivitas sel pembunuh (Bennet dalam Franzini, 2001). Tertawa juga disebut-sebut memberikan latihan pada otot dan jantung, menghasilkan relaksasi otot, meningkatkan peredaran darah, mengurangi produksi hormone-hormon penyebab stres dll.

Banyak tulisan di berbagai media massa populer yang menyatakan bahwa secara ilmiah telah terbukti kalau humor bisa menurunkan simptom alergi, meningkatkan toleransi terhadap rasa sakit, memperkuat sistem kekebalan tubuh, mengurangi risiko stroke dan penyakit jantung, dan bahkan membantu tubuh dalam mengontrol kadar gula darah pada penderita diabetes. Namun berkebalikan dengan pendapat populer yang menyatakan besarnya manfaat tertawa atau humor bagi kesehatan, data yang ada kurang mendukung dan belum banyak cukup bukti untuk menyatakan bahwa tertawa atau humor secara langsung memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan. Akan tetapi keuntungan bagi kesehatan atau kesejahteraan psikologis memang tampak lebih nyata. Hal ini mungkin disebabkan kesehatan fisik meningkat sebagai akibat peningkatan kesejahteraan psikologis, yang salah satunya didapat dari berhumor.

2. Kesejahteraan Psikologis

Ada banyak kejadian dalam hidup yang menimbulkan stres tinggi, seperti adanya bencana, konflik hubungan dengan pasangan atau orang lain, tekanan kerja, masalah keuangan, dan sebagainya yang bisa memiliki efek sangat mengganggu kesehatan mental dan fisik seseorang, yang menghasilkan hal-hal negatif seperti gangguan emosi, ketidakmampuan berpikir, hingga gangguan perilaku. Akan tetapi, efek kejadian penuh stres itu tidak sama bagi setiap orang. Seberapa jauh suatu kejadian penuh stres menimbulkan efek tergantung pada cara pandang terhadap kejadian itu dan cara mengatasi terhadap stres. Humor memunculkan emosi positif yang menyebabkan seseorang cenderung merasa ceria dan penuh energi, kurang depresi, kurang cemas, kurang mudah tersinggung, dan kurang tegang. Akhirnya emosi negatif pun akan menjauh. Otomatis berkat kehadiran emosi positif ini, muncul pula perasaan sejahtera. Semakin banyak berhumor berarti semakin banyak emosi positif yang hadir, maka semakin banyak pula perasaan sejahtera yang muncul. Ini artinya humor memberikan kesempatan bagi seseorang untuk sebanyak mungkin menikmati emosi positif dalam hidupnya. Berikut adalah beberapa kesimpulan penelitian terkait humor dan emosi yaitu humor bisa menurunkan mood negatif, mempengaruhi cara memandang hidup menjadi lebih penuh harapan, bisa mengubah persepsi sebuah tugas membosankan menjadi lebih menarik, dapat menghasilkan emosi positif dalam jangka pendek, memiliki efek yang setara atau lebih baik daripada latihan fisik berat untuk menghasilkan emosi positif, memiliki korelasi positif signifikan dengan kesejahteraan psikologis dan harga diri (self-esteem). Humor memiliki korelasi negatif yang lemah dengan depresi, gangguan mood, kecemasan akan kematian, kelelahan emotional,

pesimisme, dan kecenderungan untuk kuatir dengan berbagai masalah kehidupan. Tersenyum dan tertawa itu sendiri, meskipun tanpa humor bisa memunculkan emosi positif, meskipun lebih singkat dan temporer.

Humor sebagai bagian dari kualitas insani sungguh memiliki dampak positif bagi kesehatan fisik dan mental manusia. Banyak temuan penelitian yang membuktikan manfaat humor. Humor merupakan metode efektif untuk mengatur stres dan meningkatkan karakter kepribadian yang menarik (Buckan dkk. dalam Franzini, 2001). Humor dapat mengurangi tingkat kecemasan individu (Kelly, 2002), meningkatkan kesehatan mental (Miller, 2003), dan dapat berperan sebagai '*anti-dote*' dari stres (Wooten, 1996). Christopher Peterson bersama Martin E. Seligman telah mengompilasi kekuatan-kekuatan psikologis manusia yang dihimpun dari berbagai jenis kekuatan positif manusia diseluruh budaya di dunia. Hasilnya, humor ternyata merupakan salah satu kekuatan psikologis utama manusia. Sebagai sebuah kekuatan psikologis, humor didefinisikan sebagai: a) Pengakuan, penikmatan dan atau pembuatan inkongruensi, b) Suatu pandangan ceria dalam ketidakberuntungan, c) Kemampuan membuat orang lain tersenyum atau tertawa. Ciri-ciri orang yang sehat mentalnya memiliki: 1) kemampuan mengelola emosi negatif dan menikmati emosi positif; (2) kemampuan koping (berdamai) dengan stres dan beradaptasi terhadap perubahan; dan (3) kemampuan membangun hubungan dengan orang lain secara dekat, bermakna dan tahan lama. Dan humor, mempertinggi kemampuan-kemampuan tersebut.

Tidak semua humor menghasilkan efek positif dan berpotensi menyehatkan mental, sebagian humor malah membuat tidak sehat. Dua gaya humor yang justru tidak menyehatkan adalah gaya berhumor agresif dan gaya berhumor menyalahkan diri. Gaya berhumor agresif adalah gaya berhumor untuk tujuan mengkritik atau memanipulasi orang lain, seperti dalam sarkasme, olok-olok, meremehkan, dan sebagainya. Contohnya seperti mengolok-olok kesalahan atau kejelekan orang lain, berhumor yang rasis atau melecehkan. Humor yang tidak disampaikan pada saat yang tepat juga bisa berefek tidak bagus. Terkadang ketegangan atau konflik muncul karena humor yang tidak bijak. Tersinggung merupakan salah satu akibat negatif umum dari humor yang tidak tepat itu. Selanjutnya gaya berhumor menyalahkan diri adalah melakukan humor dengan mengorbankan diri sendiri untuk menyenangkan orang lain, seperti menghina diri berlebihan agar terdengar lucu, tertawa bersama orang lain saat diri dihina, dan sebagainya. Hal ini dilakukan untuk membuat orang lain lebih menyukai dan menerima dirinya. Termasuk dalam humor jenis ini adalah berlelucon untuk menutupi perasaan negatif atau untuk menghindari menyelesaikan masalah dengan tepat.

3. Hubungan Sosial

Humor merupakan fenomena sosial, berhumor dan tertawa jauh lebih banyak terjadi saat bersama orang lain. Bahkan saat menikmati humor sendirian melalui menonton film melihat komedi di televisi atau membaca cerita humor pun termasuk pseudo-sosial karena secara virtual orang lain

tetap hadir, yakni para aktor atau tokoh dalam cerita humor. Humor itu sendiri merupakan salah satu bentuk bermain dalam konteks sosial. Sebagaimana permainan yang lain, tidak ada yang dianggap serius dalam humor, ucapan dan tindakan semata-mata di dilakukan sebagai main-main. Humor memiliki banyak manfaat dalam hubungan sosial. Berkat hadirnya emosi positif pada semua yang menikmati humor, maka orang yang banyak berhumor dalam pergaulan dianggap sebagai teman menyenangkan dan menjadikan mereka lebih banyak terlibat dalam pergaulan. Orang yang menunjukkan lebih terlibat dalam hubungan sosial dengan orang lain diketahui lebih bahagia, lebih sehat dan hidup lebih lama ketimbang yang hidup terisolasi. Humor juga merupakan stimulus sosial yang menyenangkan dan dapat mengembangkan hubungan dengan teman (dalam Franzini, 2001). Ada beberapa manfaat humor yang disimpulkan penulis jika ditinjau dari hubungan sosial, yaitu:

a. Dunia Keluarga

Kepuasan kehidupan berpasangan (rumah tangga atau pacaran) juga bisa dipengaruhi oleh humor. Pandangan bahwa pasangan memiliki selera humor yang tinggi membuat seseorang lebih puas pada pasangannya itu. Tingkat stres yang diderita salah satu pasangan bisa berkurang jika pasangan yang lain memiliki selera humor yang bagus. Secara umum diketahui bahwa hubungan berpasangan yang dihiasi humor memiliki hubungan yang lebih berkualitas dan lebih memuaskan.

Kehidupan pernikahan merupakan bentuk kehidupan yang menghabiskan sebagian besar waktu hidup mayoritas orang di seluruh dunia. Rerata, $\frac{2}{3}$ umur manusia dihabiskan dalam status menikah. Sayangnya, tidak semua orang mengalami kehidupan pernikahan yang membahagiakan. Sebuah sumber menyebutkan bahwa mereka yang benar-benar berbahagia hanya berkisar 20% dari jumlah pasangan menikah. Sisanya memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah atau malah hanya memiliki stres dalam kehidupan pernikahannya. Akan tetapi meskipun banyak pernikahan yang tidak membahagiakan, diketahui bahwa mereka yang menikah cenderung lebih berbahagia daripada mereka yang tidak menikah. Laki-laki menikah dan perempuan menikah lebih bahagia daripada mereka yang tidak pernah menikah, bercerai atau berpisah. Pada orang-orang yang tidak menikah, rata-rata bunuh diri dan depresinya jauh lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang menikah. Sebuah survei yang dilakukan *National Institute of Mental Health* di Amerika Serikat menemukan bahwa rata-rata tingkat depresi meningkat dua sampai empat kali lipat lebih besar pada orang dewasa yang tidak menikah.

b. Dunia Kerja

Beberapa dekade yang lalu dunia kerja yakin bahwa keseriusan merupakan hal yang mutlak. Tertawa bersama atasan atau bersama bawahan adalah sesuatu yang tabu. Mereka yang banyak berhumor dianggap kurang berkompeten dibandingkan mereka yang serius. Tapi

sejak dekade terakhir, humor justru dianggap sebagai bagian penting dalam lingkungan kerja. Perubahan ini dipicu berbagai penelitian yang menunjukkan betapa efektifnya humor dalam meningkatkan produktivitas kerja.

- Humor memperlancar komunikasi bisnis
Semua orang dalam perusahaan adalah komunikator, perusahaan tak akan berjalan tanpa komunikasi yang baik. Humor membuat orang mendengarkan, memperhatikan, dan mengingat pesan-pesan dalam komunikasi menjadi lebih baik. Humor dapat memompa semangat karyawan untuk melakukan penyelesaian tugas sulit dengan lebih cepat karena tugas tersebut terasa lebih mudah. Saling olok antara bawahan dan atasan bisa memunculkan kesetaraan dalam lingkungan kerja, hal ini membuat setiap orang mau lebih terbuka dan mengeluarkan ide-idenya.
- Humor mencegah dan mengurangi stres kerja
Saat berhumor, orang yang terlibat akan mengalami pengalaman emosi positif. Keberadaan emosi positif akan mencegah seseorang dari stres kerja. Emosi positif ini juga meningkatkan keterikatan karyawan satu sama lain dengan membuat mereka merasa memiliki dukungan di tempat kerja, merasakan identitas sosial yang kuat dengan kelompok, dan dengan begitu mengurangi risiko stres.
- Humor bisa mencegah dan mengurangi konflik kerja
Adanya humor yang dikelola dengan baik bisa menjadi solusi menurunkan konflik-konflik pribadi yang muncul. Humor bisa menjadi sarana untuk menegur atau mengingatkan kesalahan rekan kerja, atasan atau bawahan tanpa membuat malu. Penelitian yang dilakukan oleh Bell Leadership Institute menemukan bahwa dua sifat yang paling diinginkan ada pada pemimpin adalah etos kerja yang kuat dan rasa humor yang baik. Melalui humor pula, ketegangan di tempat kerja menjadi tidak terlalu terasa kuat. Namun humor juga bisa membuat teguran atau kritik yang disampaikan tidak sampai ke sasaran, jika mereka yang dikritik tidak cukup peka memahami apa maksud yang sebenarnya.
- Humor memupuk loyalitas karyawan
Saling berhumor dan tertawa bersama menimbulkan perasaan memiliki kelompok pendukung sosial yang sangat penting bagi kehidupan. Penilaian positif tersebut dengan sendirinya akan meningkatkan loyalitas pada perusahaan. Saat ini, orang menuntut situasi kerja yang menyenangkan. Orang cenderung berpindah kerja bukan karena tawaran gaji lebih baik tapi karena adanya peluang kerja yang lebih menyenangkan.
- Humor meningkatkan efektivitas organisasi
Survei internasional Robert Half juga menemukan 91 persen dari eksekutif percaya bahwa rasa humor penting bagi kemajuan karir, sedangkan 84 persen merasa orang yang memiliki rasa humor yang baik bisa melakukan pekerjaan yang lebih baik. Dari keterangan di

atas bisa dikatakan bahwa humor bisa turut meningkatkan efektivitas organisasi, baik dari sisi proses-proses dalam kelompok (misalnya komunikasi menjadi lebih baik, berkurangnya ketegangan dan friksi antar karyawan, manajemen emosi karyawan yang lebih baik, dan lainnya) maupun dari sisi output (misalnya produktivitas kerja, kesinambungan organisasi, dan lainnya). Secara keseluruhan bisa disimpulkan bahwa humor yang berhasil ditanamkan dalam suatu organisasi akan menghasilkan peningkatan produktivitas organisasi.

c. Dunia Akademik

Salah satu metode peningkatan memori yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan humor. Penggunaan humor dalam proses belajar dan mengajar dapat memberikan pengembangan yang sangat berarti bagi dunia pendidikan, yaitu untuk meningkatkan hasil belajar. Beberapa penelitian yang dilakukan oleh para ahli menyatakan bahwa penggunaan humor dapat meningkatkan memori. Penelitian yang dilakukan oleh Cossairt dan Jacobs (1998) menyatakan bahwa penggunaan humor di dalam ruangan kelas dianggap sebagai salah satu hal yang sangat penting bagi para tenaga pengajar. Humor memberikan efek yang positif pada program pendidikan karena dapat memicu dan menstimulasi memori, kreativitas, motivasi, menurunkan stres, meningkatkan komunikasi, mengarahkan perhatian, membuka pikiran yang tertutup, meningkatkan pemahaman, meningkatkan harga diri, membantu mengingat materi-materi yang telah dipelajari, dan memberikan energi bagi tenaga pengajar dan anak didik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh para ahli dari Universitas Marquette Wisconsin, mereka menyatakan bahwa menonton tayangan humor dapat meningkatkan memori karena humor dapat menimbulkan arousal yang berdampak terhadap peningkatan memori (dalam Smith, 2004). Penelitian juga mengemukakan bahwa penggunaan humor dapat meningkatkan perhatian dan tingkat ketertarikan seseorang yang pada akhirnya akan meningkatkan kemampuan mengingat (dalam Sabato dkk, 1985). Sejalan dengan penelitian sebelumnya, Powless dan Nielson (dalam Smith, 2004) menyatakan bahwa stimulus positif seperti humor dapat memicu memori dan meningkatkan kemampuan untuk memanggil kembali informasi. Carlson (2001) juga menemukan efek yang sangat besar pada memori ketika menerapkan humor saat proses belajar mengajar di dalam ruangan kelasnya.

HUMOR DALAM PANDANGAN ISLAM

Para filsuf memiliki satu pendapat yang sama tentang humor, yaitu sebagai cermin nyata dari jiwa yang saleh dan lapang, atau ciri dari seseorang yang memiliki jiwa dan kepribadian yang selaras, sekaligus menandakan kecerdasan seseorang. Humor mencerminkan daya nalar, kecakapan membangun dan menyusun argumentasi sejumlah pernyataan, narasi, dan proposisi dengan

carayang berlainan dari argumentasi biasa, dan pada saat bersamaan mencerminkan kearifan dan kebijaksanaan seseorang. Sementara itu, secara fungsional dan intelektual, humor memang dianggap sebagai media yang paling tepat dan strategis sebagai upaya untuk mengkritik, menertawakan kebodohan, sekaligus menyingkap sisi-sisi pengetahuan dan kebijaksanaan dengan cara yang moderat dan arif. Dalam literatur Islam cukup banyak tokoh-tokoh muslim yang telah menghasilkan karya-karya humor seperti Nasruddin Hoja, Bahlul, Hani al Arabiy, Abu Nawas, dan sejumlah figur dalam beberapa fabel dan hikayat kesusastraan Islam. Figur-figur atau tokoh-tokoh tersebut seringkali digambarkan sebagai manusia-manusia unik, tolol, nakal, nyeleneh, acapkali aneh dan melawan kebiasaan, namun ucapan dan perbuatannya justru mengandung kearifan, kebijaksanaan yang mendalam dan menjadi penggugah kesadaran kepada kelemahan manusia sebagai makhluk tak berdaya di hadapan Allah swt. Humor dan canda mereka selalu mengandung unsur akidah, muamalah dan akhlak (Djaya, 2013).

Dalam tradisi dan sejarah Islam sendiri, Nabi Muhammad SAW juga dikenal memiliki sifat humoris. Dalam hadits diceritakan bahwa Rasulullah pernah mencandai seorang nenek. Ketika nenek itu bertanya apakah dirinya akan masuk surga, Rasulullah menjawab bahwa nenek tidak akan masuk surga. Sang nenek kemudian menangis sesegukan. Rasulullah lantas mengutus seseorang kepada nenek tersebut untuk memberitahukan bahwa ia akan masuk surga, hanya saja dalam bentuk seorang gadis. *Inna al-jannata lâ yadkhuluhâ ajûzun* (Di surga tidak ada nenek-nenek) (HR. Thabrani dan Baihaqi). Rasulullah menjelaskan memang di surga tidak ada nenek-nenek karena semua nenek-nenek disulap menjadi gadis-gadis muda berstatus bidadari. Selain itu, kita juga mengenal humor Nabi SAW yang lain, yang diceritakan sebagai berikut: Ali Bin Abi Thalib saat hendak mencandai mertuanya sendiri yang tak lain adalah Nabi Muhammad SAW, ketika makan kurma bersama, Ia meletakkan sebagian biji-biji kurma sisa kurma yang dimakannya di samping Nabi Muhammad biar seakan-akan biji-biji kurma itu merupakan sisa Nabi Muhammad SAW. “Ya Rasul, aku tidak menyangka Rasul menyukai kurma, hingga begitu banyak Rasul memakannya,” ujar Ali Bin Abi Tholib, “Aku tidak selapar dan selahap kamu, Ali!” ujar Nabi Muhammad, “terbukti kamu memakan kurma dengan biji-bijinya hingga kurma-kurma yang engkau makan tak menyisakan biji-bijinya.” Lanjut Nabi Muhammad. (Djaya, 2013).

Dari dua kisah humor Rasulullah di atas dapat diambil pelajaran penting bahwa Islam dapat disampaikan dengan cara yang sangat santai dan humoris. Para ahli hadits menilai humor Rasulullah Saw tersebut, selain mengundang senyum arif juga mengandung kabar gembira. Terutama bagi kalangan lansia, yang terpacu untuk meningkatkan keimanan dan amal soleh. Itulah mengapa bagi para ulama atau penceramah, humor memiliki fungsi yang tidak remeh dan acapkali menyumbang kualitas narasi. Perlu kepiawaian dalam mencari humor-humor baru yang dapat menjadi obat penawar kejenuhan, penghias retorika dan memacu minat para pendengar pada materi yang disajikan oleh para ulama atau penceramah. Humor dan cara bercanda Rasulullah SAW tidak pernah lepas kontrol dan tidak berlebihan. Apa yang dilakukannya tidak pernah melanggar kesopanan

dan tidak ada mudaratnya, sehingga tidak menimbulkan dampak yang akan menyalahi dan mengingkari fungsi humor itu sendiri. Jadi, di dalam Islam sama sekali tidak ada larangan humor dan cara bercanda, selama masih berada dalam koridor yang benar. Penggunaan humor secara berlebihan dan kurang berkenan dalam hal penyampaian, ternyata dapat menimbulkan korban atau mengorbankan seseorang atau sekelompok orang sehingga timbul sakit hati dan penderitaan. Islam tidak memperbolehkan bercanda yang berlebihan hingga akhirnya jatuh pada ghibah atau olok-olok, seperti memanggil nama seseorang dengan julukan kekurangan yang dimilikinya. Sebagai contoh, seorang yang lahir dengan hidung pesek lalu dipanggil dengan Si Pesek, meskipun itu benar tapi bisa menyakitkan hatinya. Padahal pastilah tidak ada orang yang ingin lahir dalam kondisi kurang sempurna.

Psikolog Muslim tentunya memerlukan pengetahuan yang komprehensif mengenai bagaimana Islam memandang Humor. Tertawa memiliki manfaat baik bagi fisik maupun psikologis. Selain itu, tertawa juga bermanfaat secara ibadah, yaitu: (1) merupakan sedekah (2) memberi kesan berseri dan optimis (3) penawar rohani, obat bagi jiwa dan ketenangan bagi sanubari yang lelah setelah berusaha dan bekerja (4) tanda kemurahan hati, isyarat bagi suatu temperamen yang mantap, tanda bagi murninya suatu tujuan, dan (5) menunjukkan kebahagiaan. Berikut ini adalah kaidah fiqih terkait canda dan humor sebagai panduan agar canda dan humor bernilai dan berdampak positif dan tidak justru berdampak dan bernilai negatif seperti menimbulkan luka hati atau ketersinggungan orang lain, yaitu

1. Tidak menjadikan simbol-simbol Islam (tauhid, risalah, wahyu dan dien) sebagai bahan gurauan. Firman Allah: *"Dan jika kamu tanyakan mereka (tentang apa yang mereka lakukan itu), tentulah mereka akan menjawab, 'Sesungguhnya kami hanyalah bersenda gurau dan bermain-main saja.' Katakanlah: 'Apakah dengan Allah, ayat-ayat-Nya dan rasul-Nya kamu selalu berolok-olok?'" (QS. at-Taubah:65)*
2. Tidak berbohong dan mengada-ada sebagai alat untuk menjadikan orang lain tertawa. Sabda Rasulullah saw: *"Celakalah bagi orang yang berkata dengan berdusta untuk menjadikan orang lain tertawa. Celaka dia, celaka dia." (HR. Ahmad, Abu Dawud, Tirmidzi dan Hakim).*
3. Tidak mengandung penghinaan, meremehkan dan merendahkan orang lain, kecuali yang bersangkutan mengizinkannya. Firman Allah: *"Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain, (karena) boleh jadi mereka (yang diperolok-olokkan lebih baik dari mereka (yang mengolok-olok), dan jangan pula perempuan-perempuan (mengolok-olokkan) perempuan lain, (karena) boleh jadi perempuan (yang diperolok-olokkan lebih baik dari perempuan (yang mengolok-olok)). Janganlah kamu saling mencela satu sama lain, dan janganlah saling memanggil dengan gelar-gelar yang buruk. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk (fasik) setelah beriman. Dan barangsiapa yang tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang dzalim" (QS. al-Hujurat:11).*

4. Tidak menimbulkan kesedihan dan ketakutan terhadap orang muslim. Sabda Nabi SAW: *"Tidak halal bagi seseorang menakut-nakuti sesama muslim lainnya."* (HR. ath-thabrani.) *"Janganlah salah seorang di antara kamu mengambil barang saudaranya, baik dengan maksud bermain-main maupun bersungguh-sungguh."* (H R. Tirmidzi)
5. Tidak bergurau dalam urusan yang serius dan tertawa dalam urusan yang sedih. Tiap-tiap sesuatu ada tempatnya, tiap-tiap kondisi ada (cara dan macam) perkataannya sendiri. Allah mencela orang-orang musyrik yang tertawa ketika mendengarkan Al-Qur'an padahal seharusnya mereka menangis, lalu firman-Nya : *"Maka apakah kamu merasa heran terhadap pemberitaan ini? Dan kamu menertawakan dan tidak menangis. Sedang kamu melengahkannya."* (QS. an-Najm:59- 61).
6. Tidak berlebihan dan keterlaluan. Dalam hal hiburan Rasulullah memberikan batasan dalam sabdanya; *Janganlah kamu banyak tertawa, karena banyak tertawa itu dapat mematikan hati."* (H R. Tirmidzi). *"Berilah humor dalam perkataan dengan ukuran seperti Anda memberi garam dalam makanan."*(Ali ra.).

PENUTUP

Secara sederhana humor merupakan sesuatu hal yang lucu dan dapat membuat individu tertawa dan merasa senang. Humor memiliki manfaat dan fungsi yang cukup luas. Penulis telah mencoba menyimpulkan fungsi humor yang ditinjau dari beberapa bidang seperti kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis dan hubungan sosial (dunia keluarga, kerja dan akademik). Sebagian orang mungkin menganggap humor itu tidak ada dalam agama Islam dan menggambarkan Rasulullah SAW sebagai sosok yang sangat kaku dalam berinteraksi hingga tidak pernah tertawa. Rasulullah SAW melakukan senda gurau untuk sebuah masalah, yaitu menyenangkan hati lawan bicara dan beramah tamah dengannya. *"Sesungguhnya aku juga bercanda namun aku tidak berkata kecuali yang benar."* (HR. Ath-Thabrani). Di masa sekarang, banyak orang yang suka humor dan menggunakannya dalam kehidupan sehari-hari. Namun kebanyakan orang tidak bisa menjaga lisannya dari kedustaan dan menyakiti hati orang lain. Seharusnya gurauan itu dalam batas-batas yang diterima akal, sederhana dan seimbang, dapat diterima oleh fitrah yang sehat, diridhai akal yang lurus dan cocok dengan tata kehidupan masyarakat yang positif dan kreatif. *"Sederhanalah engkau dalam bergurau, karena berlebihan dalam bergurau itu dapat menghilangkan harga diri dan menyebabkan orang-orang bodoh berani kepadamu, tetapi meninggalkan bergurau akan menjadikan kakunya persahabatan dan sepinya pergaulan."*(Sa'id bin Ash).

REFERENSI

- Carlson. (2001). Humor. *International Journal of Humor Research*.
- Cossairt, A., & Jacobs, J. (1998). A Practitioners forum brainstorming humor's potential research applications in education. *Special Education Humor, Research, Teachers*.
- Djaya, Sulaiman. (2013). *Humor dalam Islam*. <http://theistitute.wordpress.com/2013/07/29/humor-dalam-islam/>
- Franzini, L.R. (2001). Humor in therapy: The case for training therapists in its uses and risks. *The Journal of General Psychology*, 128(2).
- Hartanti.(2002). Peran Sense of Humor dan dukungan sosial pada tingkat depresi Penderita Dewasa Pascastroke. *Anima, Indonesian Psychological Journal*. 17, 2: 107-119.
- Hartanti.(2008). Apakah Selera Humor Menurunkan Stres? Sebuah Meta-analisis. *Anima, Indonesian Psychological Journal*. Vol. 24, No. 1: 38-55.
- Hartanti, R., & Soerjantini.(2003). Peran Sense of Humor Pada Dampak Negatif Stres Kerja. *Anima, Indonesian Psychological Journal*. 18, 4: 393–408.
- Hasanat, N.U (2002). Positive Facial Expression Therapy. Published in *PSIKOTERAPI: Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*.
- Hasanat, N. U., & Subandi.(1998). Pengembangan Alat Kepekaan Terhadap Humor. *Jurnal Psikologi*. 1: 17-25.
- Hughes, L., W. (2008). A Correlational Study of the Relationship between Sense of Humor and Positive Psychological Capacities. *Economics and Business Journal: Inquiries and Perspectives*. Vol. 1, No. 1: 46-55.
- Jones, C. L. (2010). *The Relationship between Health Status, Life Satisfaction, and Humor as a Coping Mechanism Among Non-institutionalized*. Tesis. The Florida State University College Of Education
- Kelly, W.E. (2002). An investigation of worry and sense of humor. *The Journal of Psychology*, 136.
- Lippman, L.G., & Dunn, M.L. (2000). Contextual connections within puns: Effects on perceived humor and memory. *Journal of General Psychology*, 127.

Noviati, N. P. (2011). *Selera Humor, Dampak Secara Psikologi dan Aplikasinya di Tempat Kerja*. Proceeding Seminar Nasional Psikologi 2011. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.

Provine, R.R. (2000). The science of laughter. *Psychology Today*, 33(6).

Richman, J. (2000). Humor and psyche: Psychoanalytic perspectives. *American Journal of Psychotherapy*, 54(2).

Rod A. Martin. (2009). Humor. *Encyclopedia of Positive Psychology*, hal. 503-508. London: Blackwell Publishing.

Ross, A. (1999). *The Language of humour*. London : TJ International

Ruch, W. (2007). *The Sense of Humor: Explorations of a Personality Characteristic*. Berlin: Walter de Gruyter.

Sabato, S., Derks., & Peter. (1985). The effect of pictures and humor on memory for verbal materials in two extreme scholastic aptitude population. *American Educational Research Education*.

Schultz, D. (2005). *Psikologi Pertumbuhan Model-model Kepribadian Sehat*. Yogyakarta: Kanisius.

Smith, S.A. (2004). TV makes you smart. *Psychology Today*, 4.

Taber, K.H., Redden, M., & Hurley, R.A. (2007). Functional anatomy of humor: Positive affect and chronic mental illness. *The Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neuroscience*, 19(5).

Wooten, Patty. (1996). Humor: An antidote for Stress. *Holistic Nursing Practice*, 10 (2). pp. 49-56.

Zulkarnain & Novliadi, F. (2009). Sense of Humor dan Kecemasan Menghadapi Ujian di Kalangan Mahasiswa. *Majalah Kedokteran Nusantara*. Vol.42, No. 1: 48-54.

<http://id.wikibooks.org/wiki/Humor>