

## BAB II

### TERTAWA DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI

#### A. Tertawa Secara Umum

##### 1. Pengertian Tertawa

Tertawa merupakan aktifitas yang biasa dilakukan setiap orang dalam kegiatan sehari-harinya. Kebanyakan orang berfikir bahwa tertawa terjadi disebabkan oleh kejadian yang lucu. Hal ini juga yang terjadi di Indonesia saat ini. Banyak acara dalam televisi-televisi swasta yang menayangkan adegan-adegan lucu yang sengaja mengundang tawa para pemirsanya. Tapi sebenarnya tidak hanya sebatas itu. Tertawa mempunyai cakupan makna yang lebih luas.

Kata tertawa terdiri dari dua kata. Jika ditulis dengan metode pemenggalan baku bahasa Indonesia menjadi ter-tawa. Jadi kata dasar dari tertawa adalah tawa. Kata tawa adalah kata benda, kemudian diimbuhinya awalan ter- yang merubah kedudukannya menjadi kata kerja. Tawa didefinisikan sebagai sebuah ungkapan rasa gembira, senang, geli, dan sebagainya dengan mengeluarkan suara pelan, sedang, atau keras dengan melalui alat ucap. Sedangkan tertawa adalah kegiatan melahirkan rasa gembira, senang, geli, dan sebagainya dengan suara berderai.<sup>1</sup>

Terdapat beberapa kata ataupun gabungan kata yang di dalamnya mengandung makna tertawa. Seperti bergumam yang berarti tertawa yang tertahan. Tertawa besar yang berarti tertawa terbahak-bahak. Tertawa kecil berarti tersenyum. Tertawa pahit berarti tertawa kecil karena kurang suka.

---

<sup>1</sup> Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Balai Pustaka, Jakarta, 1993, hlm. 1150

Tertawa terbahak-bahak berarti tertawa dengan suara besar dan keras-keras. Tertawa terkekeh-kekeh berarti tertawa dengan suara terpingkal-pingkal.

Selain itu, kata tawa mempunyai beberapa perubahan bentuk. Diantara adalah kata tertawa sebagaimana di atas. Yang lainnya seperti kata menertawai, menertawakan, tertawaan, penertawaan, dan ketawa. Kata menertawai berkedudukan sebagai kata kerja yang berarti tertawa terhadap sesuatu bisa terhadap orang, benda, atau kejadian dan sebagainya bertujuan menghina atau mengejek. Kata menertawakan, sebagai kata benda yang berarti tertawa akan sesuatu, tertawa terhadap sesuatu, tertawa karena melihat kesalahan orang dan sebagainya yang bertujuan menghinakan atau mengejek, juga bisa berarti menjadikan atau menyebabkan tertawa. Kata tertawaan merupakan kata benda yang berarti bahan untuk ditertawakan. Kata penertawaan merupakan kata benda yang berarti proses, cara, perbuatan menertawai atau menertawakan. Yang terakhir adalah kata ketawa, sebagai kata kerja yang merupakan ragam cakapan lain dari tertawa.

Pengertian dalam kajian medis tertawa merupakan salah satu bentuk ekspresi emosi seseorang atas kondisi yang menggembirakan, membahagiakan atau menyenangkan yang secara alami dapat menghambat aktivasi saraf simpatis. Pada gilirannya hambatan terhadap aktivasi saraf simpatis dapat mencegah peningkatan darah (hipertensi).<sup>2</sup>

Tertawa adalah ekspresi jiwa atau emosional yang diperlihatkan melalui raut wajah dan bunyi-bunyian tertentu. Oleh karena itu, tertawa secara fisiologis dapat dibagi menjadi dua, yaitu satu set gerakan dan produk suara. Tertawa merupakan tindakan yang sehat dan memberi tambahan oksigen bagi sel dan jaringan. Sebaliknya, merasa dan berperilaku murung

---

<sup>2</sup>Jurnal Ilmu – Ilmu Kesehatan, *Pengaruh Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tekanan darah Pada Penderita Hipertensi*, Bhakti Husada, Kuningan, vol.1, No.1.

mengakibatkan pengurangan oksigen dalam darah. Sel-sel darah menjadi lapar dan kosong, menghasilkan depresi, kecemasan, dan kemarahan . Otak yang dialiri darah beroksigen tinggi akan bekerja lebih baik daripada saat kekurangan oksigen.<sup>3</sup>

Otak mengingat sesuatu untuk kurun waktu sehingga seseorang lupa sepenuhnya terhadap kejadian yang pernah dialami merupakan kondisi yang agak mustahil. Jika individu tersenyum atau merasa senang, otak akan mengingat bahwa di masa lalu ekspresi ini berkaitan dengan kebahagiaan, dan akan segera menanggapinya dengan cara melepaskan neurotransmitter-neurotransmitter yang tepat. Hasilnya kita akan menjadi lebih berbahagia dan merasa lebih positif.<sup>4</sup>

Aspek-aspek emosi, termasuk tertawa, “diatur” oleh pusat emosi di dalam struktur otak yang dinamakan sistem limbik (*limbic sistem*). Sistem limbik berasal dari kata “limbus” yang berarti “batas”. Limbik dibentuk oleh beberapa komponen otak, antara lain *hippocampus*, *gyrus limbic*, dan *amygdala*. Sistem limbik ini memainkan peranan dalam mengatur emosi manusia baik itu emosi positif ataupun negatif.<sup>5</sup>

Sistem limbik yang berbentuk seperti lingkaran, berkaitan dengan perilaku tertentu. Ketika inti dari lingkaran dirusak, individu yang bersangkutan menunjukkan suatu emosi yang tidak tepat atau kacau. Artinya, secara tidak sengaja orang ini bisa mudah marah, tetapi gampang pula tertawa terbahak-bahak meskipun tidak lucu. Itu karena lingkaran yang juga merupakan pusat emosi manusia itu terputus. Kalau salah satu bagian

---

<sup>3</sup> Aggun Resdasari Prasetiyo, “Pengaruh Penerapan Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stress Kerja pada Pegawai Kereta Api”, Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, 2010, hlm. 6

<sup>4</sup>*Ibid.*,hlm. 6

<sup>5</sup>*Ibid.*,hlm. 6

dari lingkaran ini rusak, maka memori dapat hilang. Hal ini terjadi pada orang yang sudah pikun.<sup>6</sup>

Menurut Lee Berk, seorang imunolog dari Loma Linda University di California USA, tertawa bisa mengurangi peredaran dua hormon dalam tubuh, yaitu efinefrin dan kortisol (hormon yang dikeluarkan ketika stres) yang dikeluarkan oleh hipotalamus. jika kedua hormon tersebut dikeluarkan maka bisa menghalangi proses penyembuhan penyakit. Jadi dalam keadaan bahagia ataupun tertawa, maka hipotalamus akan mengeluarkan hormon endorpine, yang berfungsi mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kekebalan tubuh.<sup>7</sup>

Lebih jauh dalam dunia psikologi pengertian tertawa jauh lebih dalam. Selain juga melingkupi makna-makna yang telah tersebut di atas dikatakan juga bahwa tawa tidak melulu kesenangan atau hiburan, juga bukan hanya mengikik atau tertawa pendek. Tawa harus muncul dari dalam, dari jiwa seseorang. Seseorang bisa mengalami tawa dari jiwa hanya ketika hatinya murni, penuh cinta, kebaikan, dan bela rasa. Tawa menjadi lebih bermakna jika ditujukan tidak hanya membuat diri sendiri bahagia, tapi juga untuk membuat orang lain bahagia.<sup>8</sup>

Seorang Psikolog kenamaan yang bernama Herbert Spencer lebih dari seabad yang lalu mengatakan bahwa tertawa adalah “klep pengaman” terhadap surplus energi. Kemudian pada awal abad 20, Freud melihat tawa sebagai pelepasan untuk mengeluarkan energi psikis (jiwa).<sup>9</sup>

---

<sup>6</sup> [www.terapitawa.com](http://www.terapitawa.com)., diakses tanggal 02 Maret 2014

<sup>7</sup> *Ibid*, hlm. 7

<sup>8</sup> Madan Kataria, *Laugh For No Reason*, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2004, hlm viii

<sup>9</sup> Mustamir Pedak, *Metode Supernol Menaklukkan Stres*, PT Mizan Publik, Jakarta Selatan, 2008,

hlm. 234

## 2. Alasan Tertawa

### a. Tuntutan Zaman

Dewasa ini, banyak orang yang hidupnya dilanda stres, dan banyak penyakit yang muncul terkait dengan stres. tekanan darah tinggi, penyakit jantung, kecemasan, depresi, gangguan syaraf, insomnia, gangguan pencernaan, gangguan haid, migrain, stroke, kanker, dan bahkan bunuh diri. Semua penyakit tersebut jelas terkait dengan stres. dan tak jarang untuk menghindari rasa stres tersebut banyak orang mengambil jalan salah misalnya lari ke alkohol, free sex dan narkoba. Ini terutama bagi kalangan anak-anak muda yang jiwanya masih labil.<sup>10</sup>

Salah satu penyebab stres antara lain sikap terlalu serius dan sepaneng. Disamping kita terhimpit oleh persoalan-persoalan hidup yang maha berat seperti persoalan ekonomi, kelaparan, pengangguran dan kemiskinan, lingkungan tempat kita hidup juga dilingkupi hal-hal yang mengerikan dan menegangkan. Sempurna sudah tingkat ketegangan kita. Maka nyaris orang sekarang semakin tidak ada waktu untuk sekedar tertawa, malah sebaliknya yang terjadi hidup terasa tidak nyaman dan tentram. Di usia muda anak-anak dijejali beraneka informasi yang merusak seperti tawuran, pornografi, kenakalan remaja dan lain-lain. Hal-hal semacam ini tanpa sadar merasuk kedalam jiwa sang anak sehingga turut membentuk perilaku dan pola pikirnya.<sup>11</sup>

Hidup memang membutuhkan keseriusan. Tetapi serius bukan berarti haram tertawa. Jangan dikira, hidup yang tidak pernah tertawa merupakan sesuatu yang produktif. Justru kalau terlalu serius dalam hidup, akan mengarah pada hal-hal yang destruktif.

---

<sup>10</sup> Niken Astuti, *Terapi Sehat dengan Tertawa*, Tugu Publisher, Jakarta Selatan, 2011, hlm. 44

<sup>11</sup> *Ibid.*, hlm. 49

b. Tertawa adalah kebutuhan biologis

Banyak yang tidak menyadari ternyata tertawa merupakan hasil evolusi yang menyelamatkan manusia dari kepunahan. Tidak banyak makhluk hidup yang bisa tertawa. Selain manusia, hanya beberapa jenis monyet yang dapat tertawa, terutama simpanse yang dapat tertawa dengan bunyi seperti tertawanya manusia. Selain berfungsi sebagai pelepas stres, tertawa juga berfungsi sebagai pencegah konflik.<sup>12</sup>

Banyak teori dan hasil penelitian yang diungkapkan para ahli. Akan tetapi sejauh ini, hasil penelitian terbaru hanya dapat menunjukkan jaringan saraflah yang malakukan gerak motorik tertawa. Bukannya masalah mendasar mengapa hal tersebut membuat otak terangsang untuk tertawa. Diketahui bahwa ada bagian otak depan yang memiliki semacam program yang memicu reaksi berantai tertawa. Tetapi otak sendiri tidak mengetahui apa dasarnya sehingga harus tertawa.<sup>13</sup>

c. Tertawa hal dasar komunikasi

Tertawa adalah hal dasar dalam berkomunikasi. Manusia tertawa, begitu juga anjing dan tikus. Lalu tertawa itu untuk apa?. Bagi ilmuan, tertawa bukan lelucon dan subyek ilmiah serius, serta salah satu subyek penelitian yang masih coba untuk dipecahkan.<sup>14</sup>

Bayi tertawa jauh lebih dahulu disbanding berbicara. Tidak ada seorangpun yang mengajarkan tertawa. Manusia hanya melakukan saja

---

<sup>12</sup> Toni Setyawan, *Terapi Sehat dengan Tertawa (Obat Mujarab Tertawa Untuk Kesehatan dan Kebahagiaan)*, Platinum, Jakarta,2012, hlm.90

<sup>13</sup>*Ibid.*, hlm. 56

<sup>14</sup>Niken Astuti, *Op. Cit.*, hlm. 56

dan sering tertawa tanpa sengaja dalam ritme spesifik di saat tertentu di saat melakukan percakapan.<sup>15</sup>

Seseorang mungkin tertawa disaat ada lelucon. Namun yang mengejutkan, hanya 10% hingga 15% tertawa adalah hasil dari seseorang yang membuat lelucon, kata neuroscientist Baltimore, Robert Provine, yang mempelajari tawa selama beberapa decade. Tertawa lebih cenderung sebagai respon sosial disbanding reaksi dari lelucon. Menurut Provine, tertawa adalah mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan lingkup sosial. persyaratan untuk tertawa adalah kehadiran orang lain. Selama setahun, Provine, Profesor dari Universitas Maryland Baltimore mempelajari tertawa dari hal dasar. Ia berkesimpulan, tertawa dari semua rumpun bahasa pada dasarnya sama, “ha ha ha”. Meskipun anda berbicara Mandarin, Prancis, Inggris, atau yang lain. Semua akan mengerti arti tertawa. Ada pembentuk pola di otak kita yang membentuk suara itu.<sup>16</sup>

Setiap “ha” membutuhkan 1 hingga 15 detik, berulang setiap lima detik. Tertawa dengan lebih cepat atau lambat dari waktu tersebut akan terengah-engah. Orang tuli dan orang yang menggunakan ponsel bisa tertawa tanpa melihat. Hal tersebut menggambarkan bahwa tertawa tidak tergantung pada rasa tunggal tetapi pada interaksi sosial, kata Provine, penulis buku “Laughter: A Scientific Investigation”.<sup>17</sup>

### 3. Fisiologi tawa

William Fery menegaskan bahwa otak kanan manusia terdiri atas pengendali naluri, emosi, dan perasaan yang bekerja khusus untuk tertawa.

---

<sup>15</sup>*Ibid.*, hlm. 57

<sup>16</sup>*Ibid.*, hlm. 57

<sup>17</sup>*Ibid.*, hlm. 58

Tertawa itulah yang diyakini dalam ilmu kedokteran sebagai olah raga bagi tubuh secara umum dan bagi jantung secara khusus, karena seseorang yang tertawa telah menjadikan peningkatan presentase komposisi jantung.<sup>18</sup>

Riset alamiah membuktikan, tertawa dapat menjadi terapi pelengkap yang sangat baik ketika digunakan bersamaan dengan perawatan konvensional. Tertawa juga meningkatkan sejumlah sel yang memproduksi antibodi dan meningkatkan efektifitas *T-Cells* (sel yang masuk ke dalam grup sel darah putih yang diketahui sebagai *limfosit* dan memainkan peran utama pada sistem kekebalan dalam tubuh. Hal ini memperkuat sistem kekebalan tubuh dan juga membantu mengurangi gejala tekanan fisik.<sup>19</sup>

Menurut W. M. Roan, 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.<sup>20</sup> Ketika seseorang tertawa, betapapun tidak bahagianya orang tersebut, otak mereka akan mengeluarkan sejumlah zat kimia yang tidak hanya meningkatkan sistem kekebalan tubuh, tetapi sekaligus memberi daya angkat bagi kondisi psikologi seseorang. Suatu alat pengangkat beban jiwa. Tertawa memberi kekuatan.<sup>21</sup>

Tertawa melibatkan puluhan otot wajah yang sangat berbeda dengan format wajah orang judes yang cenderung tegang dan angker. Itu sebabnya

---

<sup>18</sup> Athif Abul 'Id, *The Magic Smile, Kekuatan Sihir yang Mengubah Hidup Anda*, al-jadid, Surakarta, 2009, hlm.80

<sup>19</sup> Beni Kurniawan, *Ketawa itu Obat Ketawa itu Racun*, Pustaka Hidayah, Bandung, 2009, hlm. 26

<sup>20</sup> *Ibid.*, hlm.28

<sup>21</sup> *Ibid.*, hlm. 30

mengapa tertawa sangat bermanfaat untuk mengendurkan segala bentuk ketegangan. Bukan semata ketegangan fisik, tetapi juga ketegangan psikis.<sup>22</sup>

Ada cukup banyak data dari penelitian medis yang menunjukkan bahwa kendati seseorang hanya tertawa atau bersikap gembira, tubuh telah menghasilkan zat-zat kebahagiaan. Menurut prinsip *Neorolinguistic Programming*, apapun yang terkait dengan usaha memunculkan tawa tetap merupakan suatu bentuk latihan. Tubuh tidak mengetahui perbedaan antara berpikir mengenai sesuatu dengan benar-benar melakukannya. Maka apapun sumbernya, tawa menimbulkan serangkaian perubahan fisiologis yang sama di dalam tubuh kita.<sup>23</sup>

## **B. Terapi Tawa**

### 1. Seputar terapi tawa

Terapi tawa atau humor adalah cara alami untuk menghadapi sakit mental dan perasaan tertekan. Meskipun cara ini tidak dijamin berhasil untuk semua kasus, dan keberhasilannya tergantung pada seberapa lama gangguan itu telah dialami dan seberapa besar, akan tetapi setidak-tidaknya tersenyum akan membuat penderita lebih riang dan dan secara sementara terbebas dari masalah.

Zajonc menyatakan bahwa terapi ini dapat digunakan untuk membantu merawat pasien yang mengalami gangguan psikosomatis dan kondisi-kondisi negatif seperti depresi dan kecemasan. Jika pasien yang cemas dan depresi dapat diajari untuk mengendalikan otot-otot wajah yang

---

<sup>22</sup>*Ibid.*, hlm.32

<sup>23</sup> Madan Kataria, *Op. Cit.*, hlm. 5

tepat sehingga terlihat bahagia, maka individu menyadari bahwa perasaan individu benar-benar berubah lebih baik, tanpa harus mengubah apapun.<sup>24</sup>

Hasil-hasil penelitian ilmiah terbaru memperlihatkan bahwa kebahagiaan bukan hanya terletak dalam pikiran, tetapi terkandung dalam otot-otot dan hormon. Tindakan menggerakkan otot-otot wajah membentuk ekspresi yang berkaitan dengan kesukacitaan dapat menghasilkan efek positif yang berdampak pada sistem saraf. Paul Ekman, peneliti utama dalam bidang ini, meyakini bahwa mekanika gerakan otot-otot wajah sangat berkaitan dengan sistem saraf otonom, yang mengatur denyut jantung, pernapasan, dan fungsi-fungsi yang tidak bisa dikendalikan secara sadar.<sup>25</sup>

Terapi Tawa merupakan metode terapi dengan menggunakan humor dan tawa dalam rangka membantu individu menyelesaikan masalah mereka, baik dalam bentuk gangguan fisik maupun gangguan mental. Penggunaan tawa dalam terapi akan menghasilkan perasan lega pada individu. Ini disebabkan tawa secara alami menghasilkan pereda stres dan rasa sakit.<sup>26</sup>

Pemberian stimulasi humor dalam pelaksanaan terapi diperlukan untuk membantu beberapa orang yang mengalami kesulitan memulai tertawa tanpa adanya alasan yang jelas. Stimulasi humor yang dimaksud dapat diberikan dalam bentuk berbagai media, seperti VCD, *notes*, badut, dan komik. Apabila stimulasi humor tersebut diberikan sebagai satu-satunya stimulus untuk menghasilkan tawa dalam *setting* terapi, maka terapi yang diberikan akan disebut sebagai terapi humor, namun jika dikombinasikan dengan hal-hal lain dalam rangka menciptakan tawa alami (misalnya dengan yoga atau meditasi) akan disebut sebagai terapi tawa. Jadi dalam

---

<sup>24</sup> [www.terapitawa.com](http://www.terapitawa.com) diakses tanggal 02 Maret 2014

<sup>25</sup> *Ibid.*,

<sup>26</sup> *Ibid.*,

pelaksanaannya, terapi tawa melibatkan proses humor, tawa, yoga tawa, relaksasi, dan meditasi.<sup>27</sup>

Terapi tawa modern terjadi sekitar tahun 1930-an. Beberapa rumah sakit mengundang badut untuk menghibur anak-anak penderita polio. Tahun 1964, Norman Cousins menerbitkan *Anatomy of an Illness* yang mendokumentasikan kasus nyata tentang dampak positif penggunaan humor terhadap penyakit. Pada waktu itu, Norman Cousins didiagnosa menderita *Cousins Ankylosing Spondylitis*, yaitu penyakit mematikan yang menyebabkan disintegrasi pada jaringan spinalis. Para dokter memberikan prognosis kesembuhan pada Cousin sebesar 1:500 kasus. Menghadapi tipisnya angka peluang untuk sembuh, Cousins memutuskan untuk melakukan terapi humor untuk menghibur dirinya sendiri. Dalam pelaksanaannya, Cousins menemukan bahwa 15 menit tertawa terbahak-bahak dapat menghasilkan tidur tanpa rasa sakit selama  $\pm$  2 jam. Sampel darah juga menunjukkan bahwa tingkat penyebaran penyakit telah menurun setelah menjalani terapi humor. Pada akhirnya, Cousins benar-benar sembuh dari penyakitnya.<sup>28</sup>

## 2. Teori dasar terapi tawa

Terapi tawa terdiri dari tiga tahap utama yang disusun berdasarkan prinsip-prinsip psikologi yang dapat berfungsi menurunkan gejala-gejala stres.<sup>29</sup>

### a. *Breathing* (Pernafasan).

---

<sup>27</sup>*Ibid.*,

<sup>28</sup>*Ibid.*,

<sup>29</sup> Aggun Resdasari Prasetyo, *Op. Cit.* hlm. 25

Pernafasan penting untuk kehidupan. Pernafasan yang tepat merupakan penawar stres. Dalam bernafas, diafragma ikut mengambil peranan yang cukup penting. Diafragma memisahkan dada dan perut manusia. Sekalipun manusia dapat mengembangkan dan mengerutkan diafragma secara disadari, umumnya hal ini berjalan dengan otomatis. Ketika manusia mengalami stres mengakibatkan proses bernafas yang cepat dan terburu-buru, untuk melepaskan kondisi stres tersebut bisa dilakukan dengan cara menghirup udara sebanyak-banyaknya dan menghembuskan secara perlahan. Di dalam sesi klub tawa, pernafasan ini disebut sebagai *pranayama*. *Pranayama* adalah teknik-teknik pernafasan yang pelan dan berirama dengan gerakan lengan yang membantu terciptanya relaksasi fisik dan mental. *Pranayama* mempunyai dampak menenangkan pikiran dan memberikan lebih banyak oksigen untuk jaringan tubuh, serta meningkatkan kapasitas vital paru-paru sehingga meningkatkan kapasitas untuk tertawa.<sup>30</sup>

b. *Physical Relaxation*

*Physical Relaxation* merupakan bagian terpenting dari beberapa gerakan tawa yoga, yaitu pada gerakan tepuk tangan berirama dan teknik-teknik tawa yoga. Gerakan tepuk tangan berirama dilakukan di awal sebelum masuk ke sesi utama tawa yoga. Gerakan ini merupakan latihan pemanasan yang merangsang titik-titik *acupressure* (pijat ala akupunktur) di telapak tangan dan membantu menciptakan rasa nyaman serta meningkatkan energi. Pada langkah ketiga dari model sesi tawa 15 langkah yaitu latihan bahu, leher dan peregangan juga merupakan salah satu bentuk relaksasi fisik yang dilakukan sebelum melakukan gerakan tawa. Latihan ini dapat memberikan penyegaran fisik dan stamina

---

<sup>30</sup>Ibid., hlm. 26

tambahan. Pada teknik-teknik tawa yoga lainnya yang menggunakan *Physical Relaxation* sebagai bagian dari penyelarasan tubuh dan pikiran adalah gerakan tawa pada langkah 3 sampai dengan 15.<sup>31</sup>

c. Mengembangkan Kemampuan Komunikasi

Tawa menyatukan orang dan memperbaiki hubungan interpersonal.

d. Mencari *Sosial Support*

*Sosial support* merupakan salah satu teknik melakukan *coping* terhadap stres. Seluruh gerakan tawa melibatkan interaksi dari orang lain. Gerakan yang khusus mencari *Sosial Support* muncul pada beberapa langkah yaitu tawa sapaan, tawa penghargaan, tawa hening tanpa suara, tawa bersenandung dengan mulut tertutup, tawa mengayun, tawa singa, tawa ponsel, tawa memaafkan dan keakraban.<sup>32</sup>

e. *Mental Relaxation*

*Mental relaxation* ini terdapat pada penutupan akhir sesi tawa yaitu meneriakkan dua slogan dan saat teduh mengangkat kedua tangan keatas dan memejamkan mata dalam beberapa menit. Gerakan pada teknik penutupan ini mendasarkan pada prinsip dasar *Hasya Yoga* dimana *mental relaxation* ini dilakukan untuk menyelaraskan antara tubuh, pikiran dan jiwa sehingga menekan kecemasan atau stres.<sup>33</sup>

#### 4. Manfaat terapi tawa

a. Anti stres

Tawa adalah penangkal stres yang paling baik, murah, dan mudah. Tawa adalah salah satu cara terbaik untuk mengendurkan otot. Tawa memperlebar pembuluh darah dan mengirim lebih banyak darah

---

<sup>31</sup>*Ibid.*, hlm. 27

<sup>32</sup>*Ibid.*, hlm. 28

<sup>33</sup>*Ibid.*, hlm. 30

hingga ke ujung-ujung dan kesemua otot di seluruh tubuh. Satu putaran tawa yang bagus juga mengurangi tingkat hormone stres, *epinephrine* dan *cortisol*. Bisa dikatakan tawa adalah sebentuk meditasi dinamis atau relaksas.<sup>34</sup>

b. Memperkuat sistem kekebalan

Sistem kekebalan memainkan peranan yang sangat penting dalam menjaga kesehatan tubuh dan menjauhkan diri dari infeksi, alergi, dan kanker. Telah dibuktikan oleh para psikoneuroimunolog bahwa semua emosi negatif, seperti kecemasan, depresi, atau kemarahan akan memperlemah sistem kekebalan tubuh dan dengan demikian mengurangi kemampuan tubuh untuk melawan infeksi. Menurut Dr. Lee S. Berk dari Universitas Loma Limba, California, Amerika Serikat, tawa membantu meningkatkan jumlah sel-sel pembunuh alami (sel NK-semacam sel putih) dan juga menaikkan tingkat antibodi. Para peneliti telah menemukan bahwa, setelah mengikuti terapi tawa, para peserta mengalami peningkatan antibodi (immunoglobulin A) dalam lender di hidung dan di saluran pernafasan, yang dipercaya mempunyai kemampuan melawan virus, bakteri, dan mikroorganisme lain. Ada banyak anggota Klub Tawa yang mengalami penurunan frekuensi terserang pilek, sakit tenggorokan, dan sesak nafas. Dampak tawa pada sistem kekebalan dianggap sangat besar dalam hubungannya dengan penyakit-penyakit mematikan seperti AIDS dan kanker.<sup>35</sup>

---

<sup>34</sup>Niken Astuti, *Op.Cit.*, hlm. 83  
<sup>35</sup>*Ibid.*, hlm. 84

c. Latihan aerobik terbaik

Sebuah manfaat yang didapat oleh hampir setiap orang adalah perasaan enak. Setelah tertawa pagi selama lima belas menit, mereka merasa segar sepanjang hari. Tidak ada obat semanjur tawa, yang bisa memberi anda hasil yang langsung terasa. Penyebab perasaan enak ini adalah karena anda menghirup lebih banyak oksigen saat tertawa. Tawa bisa dibandingkan dengan aerobic, hanya saja anda tidak perlu memakai sepatu atau pakaian khusus. anda tidak perlu mengucurkan banyak keringat di atas jalur jogging. Menurut William Fry dari Universitas Stanford, satu menit tawa sebanding dengan sepuluh menit latihan mendayung. Dengan kata lain, tawa merangsang jantung dan sirkulasi darah dan sama sengan latihan aerobik. Latihan tawa cocok untuk orang-orang yang banyak duduk dan mereka yang tak bisa meninggalkan tempat tidur atau kursi roda.<sup>36</sup>

d. Depresi, kecemasan, dan gangguan psikosomatis

Stres dan tekanan kehidupan modern berdampak buruk terhadap pikiran dan tubuh manusia. Penyakit-penyakit yang berhubungan dengan pikiran, seperti kecemasan, depresi, gangguan saraf, dan insomnia mengalami peningkatan. Tawa telah membantu banyak orang yang menggunakan obat anti depresi dan obat penenang. Sekarang mereka lebih mudah tidur dan mengalami penurunan tingkat depresi. Orang-orang yang mempunyai kecenderungan bunuh diri mulai mendapat harapan.<sup>37</sup>

---

<sup>36</sup>*Ibid.*,hlm. 92

<sup>37</sup> Madan Kataria, *Op. Cit.* hlm. 72

e. Tekanan darah tinggi dan penyakit jantung

Ada sejumlah penyebah tekanan darah tinggi dan penyakit jantung, seperti faktor keturunan, kegemukan, merokok dan konsumsi lemak yang berlebihan. Tetapi stres adalah salah satu faktor yang dominan. Tawa memang membantu mengontrol tekanan darah dengan mengurangi pelepasan hormon-hormon yang berhubungan dengan stres dan dengan memberikan relaksasi. Dalam eksperimen telah dibuktikan bahwa terjadi penurunan sepuluh sampai duapuluh millimeter tekanan setelah seorang penderita mengikuti sepuluh menit terapi tawa.<sup>38</sup>

f. Penghilang rasa sakit alami

Tawa menaikkan tingkat *endorphin* dalam tubuh kita, yang merupakan penghilang rasa sakit alami. Norman Cousins, seorang wartawan Amerika yang menderita penyakit tulang belakang yang tak tersembuhkan, mendapat manfaat dari terapi tawa ketika tidak ada obat penghilang rasa sakit yang bisa membantunya. *Endorphin* yang dipicu oleh tawa bisa membantu mengurangi intensitas rasa sakit penderita radang sendi, radang tulang belakang, dan kejang otot. Banyak wanita melaporkan penurunan frekuensi migraine yang mereka alami.<sup>39</sup>

g. Mengurangi bronkhitis dan asma

Tawa merupakan salah satu latihan terbaik untuk mereka yang menderita asma dan bronchitis. Tawa meningkatkan kapasitas paru-paru dan tingkat oksigen dalam darah. Para dokter menyarankan fisioterapi dada untuk mengeluarkan lendir (dahak) dari saluran pernafasan. Meniup kedalam sebuah alat atau balon merupakan salah satu latihan

---

<sup>38</sup>*Ibid.*, hlm. 73

<sup>39</sup>*Ibid.*, hlm. 73

yang biasa diberikan kepada penderita asma. Tawa melakukan hal yang sama, dan cara ini lebih mudah dilakukan serta nyaris tanpa ongkos. Salah satu penyebab penyakit asma yang paling umum adalah infeksi. Terapi tawa menaikkan tingkat antibodi dalam selaput lender saluran pernafasan, dengan begitu mengurangi frekuensi infeksi pernafasan. Terapi tawa juga meningkatkan sistem pembersihan lender di saluran pernafasan. Stres adalah faktor lain yang bisa memicu serangan asma. Dengan mengurangi stres, tawa bisa memperbaiki prognosis penyakit asma.<sup>40</sup>

h. Jogging internal

Ada banyak latihan yang bisa dilakukan untuk melatih otot-otot anda, terapi tertawa memberikan pijatan yang bagus untuk semua organ internal. Tawa memperlancar pasokan darah dan meningkatkan efisiensinya. Orang membandingkan latihan ini dengan jari-jari ajaib, yang menjangkau kedalam perut dan memijat organ-organ anda. Pijakan terbaik tawa adalah pada usus. Hal ini bisa meningkatkan persediaan darah dan membantu kerja usus.<sup>41</sup>

i. Membuat anda tampak lebih muda

Orang melakukan latihan untuk semua otot tubuh, tetapi tidak ada latihan teratur untuk otot-otot wajah kecuali dalam Yoga. Tawa merupakan latihan yang sangat bagus untuk otot-otot wajah anda. Tawa mengencangkan otot-otot wajah memperbaiki ekspresi wajah. Ketika tertawa, wajah anda tampak merah karena peningkatan pasokan darah yang menyegarkan kulit wajah dan membuat kulit wajah tampak cerah. Orang-orang yang suka tertawa tampak lebih ceria dan menarik. Ketika

---

<sup>40</sup>*Ibid.*, hlm. 74

<sup>41</sup>*Ibid.*, hlm. 91

anda menekan kelenjar air mata dengan tertawa, mata anda menjadi basah dan tampak berkilauan. Tawa melatih otot-otot perut dan membantu mengencangkan otot-otot mereka yang berperut gendut.

j. Hubungan interpersonal

Tawa menyatukan orang dan memperbaiki hubungan interpersonal. Semua anggota Klub Tawa saling bertemu dengan pikiran terbuka dan saling memperhatikan satu sama lain. Anda akan mendapat kesempatan untuk berinteraksi dengan sejumlah orang dalam kerangka berfikir yang positif. Dewasa ini, para anggota Klub Tawa yang berbeda menjalin hubungan yang sangat dekat seperti anggota keluarga. Mereka saling mengenal dengan baik, mereka saling berbagi duka dan penderitaan. Mereka juga saling berbagi saat-saat menggembirakan, dengan bertemu satu sama lain, pergi piknik, dan sebagainnya. Kadang mereka mengadakan lokakarya kesehatan, perkemahan yoga, dan seminar naturopati. Orang dengan berbagai profesi yang berbeda berkumpul bersama dan saling menyapa dengan wajah tersenyum.

k. Manfaat sosial dari tawa

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa orang-orang yang menderita depresi lebih rentan terhadap berbagai penyakit seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung, dan kanker. Depresi juga sangat mempengaruhi sistem kekebalan. Penyebab umum depresi adalah terkucil dari pergaulan dan semakin menutunnya sistem nilai keluarga. Kondisi ini lebih parah di Negara-negara barat tetapi sekarang mulai mempengaruhi Negara-negara timur juga. Keajaiban yang telah memberikan hasil yang menakjubkan adalah persahabatan dan persaudaraan yang diperoleh dari Klub Tawa. Klub Tawa dengan cepat

berkembang menjadi komunitas yang erat. Dengan menyebarluaskan Klub Tawa di setiap tempat, masing-masing telah membentuk sebuah komunitas kecil, dimana para anggotanya mempunyai keterikatan dan rasa memiliki dalam kelompok. Sekarang Klub Tawa mulai berubah menjadi “ Keluarga Besar Orang Tawa”.<sup>42</sup>

---

<sup>42</sup>*Ibid.*, hlm. 77