

# **FILOSOFI *RIDEO ERGO SUM*: MEMAKNAI MANUSIA SEBAGAI MAKHLUK YANG TERTAWA (*HOMO RIDENS*)**

**Oleh:**

**Gede Agus Siswadi<sup>1</sup>, I Dewa Ayu Puspadewi<sup>2</sup>**

Fakultas Filsafat Universitas Gadjah Mada

Email: gede.agus.siswadi@mail.ugm.ac.id<sup>1</sup>, dewaayu1012@gmail.com<sup>2</sup>

## **ABSTRACT**

*The phrase rideo ergo sum or I laugh because I exist is a philosophy that has a very deep meaning. This is because only humans are able to laugh or are referred to as homo ridens while animals cannot. Although there are animal sounds that resemble laughter, they are not a form of laughter like in humans. Laughter is not a form of meaningless expression. Many things can be obtained by interpreting humans as homo ridens. This research uses library research method with Miles and Huberman analysis pattern. The results in this study are 1). Laughter is a form of authenticity from humans, humans need humor and laughter as an expression of the happiness they experience, humans are unique because humans are able to laugh (homo ridens) as their characteristic. 2). Laughter has a philosophy, because laughing is a form of freedom of expression, and laughter is a form of reality of human freedom. 3). Various things are obtained by humans as homo ridens, especially in the health, so that laughing yoga is a form of actualization of the homo ridens.*

*Keywords: Rideo Ergo Sum, Homo Ridens, Laughing Yoga.*

## **ABSTRAK**

Ungkapan *rideo ergo sum* atau Aku tertawa maka aku ada merupakan sebuah filosofi yang mengandung makna yang sangat dalam. Hal ini karena hanya manusia yang mampu tertawa atau disebut sebagai *homo ridens* sedangkan hewan tidak bisa. Walaupun terdapat suara hewan yang menyerupai tertawa, namun itu bukanlah bentuk tertawa seperti pada manusia. Tertawa bukanlah sebagai suatu bentuk ekspresi tanpa makna. Banyak hal yang dapat diperoleh dengan memaknai manusia sebagai *homo ridens*. Penelitian ini menggunakan metode *library research* dengan pola analisis Miles dan Huberman. Adapun hasil dalam penelitian ini adalah 1). Tertawa adalah bentuk otentisitas dari manusia, manusia membutuhkan humor dan tertawa sebagai ekspresi dari rasa bahagia yang dialaminya, manusia itu unik karena manusia mampu tertawa (*homo ridens*) sebagai ciri khasnya. 2). Tertawa memiliki filosofi, karena tertawa merupakan bentuk kebebasan dalam berekspresi, dan tertawa merupakan bentuk kenyataan dari kebebasan manusia. 3). Berbagai hal yang diperoleh manusia sebagai *homo ridens* terutama dalam bidang kesehatan, sehingga *yoga tertawa* merupakan bentuk aktualisasi dari *homo ridens* tersebut.

*Kata Kunci: Rideo Ergo Sum, Homo Ridens, Yoga Tertawa.*

## I. PENDAHULUAN

Sebagai pengantar dari kajian ini, penulis teringat dengan ungkapan yang disampaikan oleh Ella Wheeler Wilcox yang mengatakan “Tertawalah dan dunia akan ikut tertawa bersamamu”. Hal ini mengindikasikan bahwa dengan tertawa manusia dapat menciptakan kebahagiaan untuk dirinya dan juga orang lain. Manusia juga sesungguhnya dapat tertawa secara bebas dan merdeka untuk menunjukkan bahasa cintanya dalam menjalani sebuah kehidupan. Namun, apa sesungguhnya tertawa itu, mengapa manusia perlu tertawa, apakah tertawa identik dengan perasaan psikologis manusia dalam menggambarkan kondisinya saat ini, dengan rasa senang, rasa gembira dan juga rasa bahagia. Dan apa sesungguhnya esensi secara filosofis dari tertawa itu. Dan inilah yang menjadi fokus dalam kajian ini.

Tertawa juga sebagai salah satu aktivitas yang biasa dilakukan oleh setiap orang dalam kegiatan sehari-harinya. Namun, kebanyakan orang berfikir bahwa tertawa disebabkan oleh kejadian atau hal-hal yang bersifat jenaka (lucu). Bahkan, saat ini banyak

acara dalam televisi yang menayangkan adegan-adegan lucu yang dengan sengaja untuk mengundang tawa bagi para penontonnya misalnya acara *stand up comedy* dan berbagai adegan atau tontonan yang lainnya. Namun, sesungguhnya tertawa tidak hanya sebatas itu, tertawa mempunyai cakupan serta makna yang lebih luas.

Merujuk dari Kamus Besar Bahasa Indonesia, terminologi tertawa itu terdiri dari dua kata. Apabila ditulis dengan metode pemenggalan baku bahasa Indonesia menjadi ter dan tawa. Jadi kata dasar dari tertawa adalah tawa. Kata tawa adalah kata benda, kemudian diimbui awalan ter- yang merubah kedudukannya menjadi kata kerja. Tawa didefinisikan sebagai sebuah ungkapan rasa gembira, senang, geli, dan sebagainya dengan mengeluarkan suara pelan, sedang dan atau keras melalui alat ucap. Sedangkan tertawa adalah kegiatan melahirkan rasa gembira, senang, geli, dan sebagainya dengan suara berderai (Depdikbud, 1993).

Lebih lanjut dalam penelitian yang dilaksanakan oleh (Prasetiyo, 2010) menjelaskan bahwa tertawa

adalah ekspresi jiwa atau emosional yang diperlihatkan melalui raut wajah dan bunyi-bunyian tertentu. Dengan demikian, tertawa secara fisiologis dapat dibagi menjadi dua, yaitu satu set gerakan dan produk suara. Tertawa merupakan tindakan yang sehat dan memberikan tambahan oksigen bagi sel dan jaringan. Sebaliknya, merasa dan berperilaku murung mengakibatkan pengurangan oksigen dalam darah. Sel-sel darah menjadi lapar dan kosong, sehingga menghasilkan depresi, kecemasan, dan kemarahan. Dengan demikian, otak yang dialiri darah beroksigen tinggi akan bekerja lebih baik daripada saat kekurangan oksigen.

Apabila dianalogikan, sesungguhnya kehidupan manusia ini sering diibaratkan dengan suatu perjalanan untuk menuju asal serta tujuan dari esensi terdarnya. Sehingga dalam perjalanan tersebut berbagai peristiwa, pengalaman, pengetahuan, perubahan dan juga perkembangan yang telah, sedang dan akan terjadi di dalam kehidupan yang nyata. Selama dalam menempuh perjalanan tersebut berbagai kondisi dan juga situasi yang datang silih berganti. Tentu adakalanya perjalanan terasa begitu indah dan menyenangkan, penuh dengan pesona, dan keceriaan, sehingga manusia dapat melangkah dengan ringan. Tetapi, adakalanya juga

suasana kejenuhan serta kebosanan yang datang saling bergantian, sehingga manusia tidak begitu gairah dalam menjalani perjalanan kehidupannya. Jurang kekosongan menimpa manusia sehingga muncul rasa kesepian, kekhawatiran, hilangnya arti diri, hilangnya bahasa, hilangnya keterikatan dengan alam, dan tragedy kehidupan. Manusia sesungguhnya dapat menanggapi dengan menemukan dirinya sebagai *homo ridens* (makhluk yang tertawa) (Priyambodo, 2014).

Istilah *rideo ergo sum* atau “Aku tertawa maka aku ada” mencerminkan bahwa hakikat manusia adalah makhluk yang tertawa, manusia adalah insan yang humoris, karena tertawa adalah tabiat asli dari manusia. Tertawa adalah bagian hidup dari manusia. Dengan demikian, tertawa memberikan kebahagiaan pada hidup manusia. Manusia sesungguhnya memiliki kebebasan untuk berekspresi dan ini merupakan dasar hidup dari manusia. Manusia mengetahui, merasakan dan menyuarakan perasaannya. Karena manusia bebas berekspresi, maka ekspresi manusia sebagai yang ada. Oleh karena itu, orang lain tidak dapat menghapus kebebasan ekspresi sebagai yang ada tersebut, karena ini menjadi hal yang prinsip dalam menentukan eksistensi manusia.

Dengan demikian, penelitian ini berupaya untuk mendeskripsikan filosofi tertawa (*rideo ergo sum*) serta memaknai manusia sebagai *homo ridens* (makhluk yang tertawa), hal ini tentu didasarkan pada keunikan manusia, selain sebagai makhluk yang tertawa (*homo ridens*) manusia juga pandai untuk bersenda gurau dan bermain-main, atau disebut juga sebagai *homo ludens* (makhluk yang bermain). Bermain adalah salah satu aktivitas yang menggembirakan dalam hidup manusia. Bermain tidak memandang usia tua ataupun muda, karena siapapun boleh bermain, karena dengan bermain ini manusia juga memperoleh kesenangan, karena di dalamnya terdapat humor dan ada unsur yang dapat mengundang tertawa. Melalui kajian ini diharapkan untuk mampu memberikan wawasan pengetahuan yang lebih komprehensif lagi terkait dengan memahami kakikat atau esensi manusia sebagai *homo ridens* (makhluk yang tertawa).

## II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode *library research* (studi kepustakaan). Menurut (Zed, 2004) penelitian studi kepustakaan adalah sebuah penelitian dengan proses

penggalan data melalui penelusuran, pembacaan, pencatatan serta memasuki tahap analisis dari data yang diperoleh melalui kepustakaan. Pustaka yang dikaji dalam penelitian ini bersumber dari bahan-bahan bacaan yang bersifat ilmiah serta dapat memberikan sumber informasi dari permasalahan yang hendak dikaji seperti pada buku-buku, artikel pada jurnal ilmiah, hasil penelitian berupa skripsi, tesis dan berbagai karya tulis ilmiah lainnya yang mampu memberikan informasi berupa data-data. Dari hasil pengkajian tersebut, diperoleh data-data yang masih mentah, sehingga perlu dikategorikan, diklasifikasikan, dan kemudian melakukan analisis yang mendalam terkait dengan data-data yang telah dikelompokkan tersebut. Dalam menganalisis data, pola yang digunakan adalah pola analisis data dari Miles dan Huberman, mulai dari data koleksi, kemudian reduksi data, display data, dan terakhir memberikan kesimpulan dari data yang telah dianalisis tersebut.

## III. PEMBAHASAN

### 3.1 Hakikat Manusia sebagai *Homo Ridens* (Makhluk yang Tertawa)

Sebelum melangkah lebih jauh tentang hakikat manusia sebagai

mahluk yang tertawa, mari kita renungkan sejenak dengan pertanyaan-pertanyaan apakah hanya manusia saja yang memiliki “*sense of humor*” bagaimana dengan mahluk lain, seperti binatang misalnya, apakah mungkin binatang dapat tertawa layaknya manusia?. Misalnya seekor kuda yang meringkik apakah itu sama dengan bentuk tertawa seperti manusia?. Seekor monyet ketika meringis dan memperlihatkan giginya dan mengeluarkan suara tertentu, apakah itu berarti tertawa, atau marah?. Wilayah ini memang agak sulit untuk diidentifikasi, walaupun hewan seperti ayam misalnya ada disebut “ayam ketawa” atau jenis ayam yang bisa tertawa, tapi itu tidak seperti manusia dengan tertawa sesungguhnya, itu hanyalah suara yang kita sebut sebagai tertawanya ayam tersebut, padahal sama sekali tidak. Untuk hal ini paling tidak kita coba mengikuti argumen dari Gregory Bateson, yang mengatakan sebagai berikut: “*One of the rather curious things about homo sapiens is laughter, one of the three common convulsive behaviors of people in daily life, the other being grief and orgasm*” (Bateson, 1952).

Perbedaan manusia dengan binatang menurut Bateson bahwa hanya manusia yang dapat tertawa, menderita,

sedih, menangis hingga tersedu-sedu dan juga orgasme. Sementara binatang hanya dapat merasakan susah, sedih dan menangis namun tidak sampai terisak-isak seperti manusia dan juga orgasme. Dengan demikian, apabila hendak dibuatkan hierarki kecerdasan pada binatang, ada kecenderungan bahwa binatang-binatang itu memiliki ragam kecerdasan yang berbeda ketika dibandingkan dengan parameter kecerdasan manusia. Terdapat beberapa binatang yang mendekati kecerdasan manusia dan ada juga yang jauh di bawah. Hanya saja apabila itu dilakukan maka seperti memaksakan dan tak sepadan bandingannya. Bisa saja setiap binatang memiliki kecerdasannya masing-masing yang tidak sebanding dengan kecerdasan yang dimiliki oleh manusia. Apabila manusia saja yang dapat tertawa, sebagai *homo sapiens*, dapatkah kita katakan bahwa karena manusia sebagai puncak evolusi Darwinian sehingga bukan hanya dapat berbicara, berkomunikasi secara verbal (*homo eloquens*), tetapi bahkan dapat tertawa atau sebagai *homo ridens*?. Karenanya bila ada binatang yang mampu tertawa, maka binatang tersebut telah mendekati kodrat manusia. Mampu tertawa artinya pencapaian tingkat kemanusiawian (*humanitas*) paling tinggi. Dan dapat dikatakan sebaliknya,

bahwa apabila manusia tidak mampu tertawa berarti telah mengalami degradasi humanitasnya (Heatubun, 2014).

Dengan demikian, tertawa adalah suatu hal yang telah dimiliki dan menjadi satu ciri khas pada manusia. Tertawa memberi nuansa yang berbeda, namun sesungguhnya tertawa tidaklah terjadi begitu saja tanpa penyebabnya, hal tersebut karena ada unsur anugerah dalam diri manusia. Bahkan, tidak jarang manusia menghabiskan beberapa uangnya untuk mendapatkan unsur-unsur yang memberikan ia ekspresi tertawa, ada yang menggunakan uangnya untuk melihat pertunjukan komedi ataupun lawa-lawak serta menonton film lucu, membeli buku humor dan ataupun komik agar bisa tertawa. Sebagian tidak sadar bahwa dirinya telah memperoleh anugerah untuk menciptakan *the sense of humor*.

Manusia akan mencari hiburan yang dapat memberikan suasana senang pada dirinya. Hiburan biasanya dapat menyalurkan beban pikiran maupun mental manusia. Tidak dapat dipungkiri bahwasanya hiburan menjadi kebutuhan pokok untuk menjaga stabilitas dan keseimbangan hidup manusia. Bahkan hiburan dapat diperoleh tanpa

menggunakan biaya sepeser pun atau mengeluarkan cukup banyak uang. Dan salah satu cara yang paling mudah dan sederhana untuk mendapatkan hiburan yaitu dengan cara tertawa. Tertawa sebagai bentuk ekspresif, namun tetap pada batasnya secara natural, dan hal ini mujarab untuk menghilangkan rasa kesedihan, depresi, frustrasi, kegelisahan, dan stress yang melanda hidup manusia. Bahkan tertawa mampu memberikan kepuasan, kesenangan, dan kebahagiaan. Dengan kata lain, tertawa merupakan unsur penyempurna untuk menjalani hidup yang baru dan penuh dengan warna bersama dengan orang lain.

### **3.2 Filosofi *Homo Ridens* pada Kehidupan Manusia**

Pada masa Yunani segala hal yang bersifat *ridens*, humor atau mengundang tawa umumnya dianggap sebagai hal yang negatif, maka bagi Plato dalam suatu negara ideal hal yang bersifat komedi agar dikontrol. Namun, pada abad pertengahan hal yang bersifat *ridens* dan humor digunakan sebagai bumbu retorika (Cicero, Quintilian). Lalu bersama dengan bangkitnya penghargaan terhadap tubuh di era Renaissance, *ridens* atau humor lebih dilihat sebagai hal yang baik untuk

kesehatan tubuh dan jiwa. Sedangkan dalam era modern, humor dilihat sebagai respons intelektual dan emosional atas situasi yang tragis. Sehingga *ridens* menjadi semacam *worldview* yang memperlihatkan kemampuan manusia mentransendensikan kondisi konkritnya. Hingga pada masa postmodern ini *ridens* atau humor dilihat sebagai permainan bebas, bahkan segala hal dilihat sebagai permainan yang terus-menerus membuka persepsi baru atas realitas (Sugiharto, 2014).

Tertawa menjadi hal yang penting dalam kehidupan manusia, banyak hal yang diperoleh ketika mengaktualisasikan manusia sebagai makhluk yang tertawa (*homo ridens*) tersebut. Namun, tidak hanya berhenti dalam wilayah kebermanfaatan dari tertawa, mengingat manusia sebagai makhluk yang unik, lucu, terlihat sakit kalau kurang tertawa, namun terlihat sakit juga apabila tertawa secara berlebihan. Teringat dengan filosofi Jawa, yang mengatakan bahwa hidup manusia itu hanyalah mampir untuk minum saja. Setiap kesedihan dan penderitaan hanyalah lelucon pendek, sedangkan kegembiraan dan kebahagiaan merupakan hiburan yang singkat. Singkatnya, dalam filosofi Jawa mengungkapkan dengan kalimat “*Urip iku sejatine mung mampir ngguyu*”

artinya “Hidup itu sejatinya hanyalah mampir untuk tertawa” (Jatmika, 2009).

Setiap manusia dalam kehidupannya sesungguhnya selalu dihadapkan dengan dua kenyataan, kalau merujuk pada Hindu disebut sebagai *rwa bhineda* (dualitas) yaitu ya atau tidak, bahagia atau sedih, manis atau pahit, maju atau mundur, tertawa atau menangis. Namun, hidup bukanlah teka-teki, melainkan pilihan. Dibutuhkan sebuah keberanian untuk memilih yang terbaik dan jangan sampai menyesal terhadap pilihan yang sudah diambil, karena selalu ada undangan untuk bahagia, walaupun kesedihan selalu menghampiri. Untuk mewujudkannya, manusia perlu seni dalam hidup (*the art of happiness*) artinya selalu menghiasi hidup dengan seni. Meskipun pernah dikatakan manusia sebagai *animal rational* tetapi manusia juga sebagai binatang yang pandai tertawa (*homo ridens*). Tertawa adalah salah satu naluri asli manusia. Sebagaimana yang dijelaskan oleh (Chopra, 2008) bahwa “*nothing’s so bad that it can’t be laughed at an intense man, he still found humor in the darkest moments*”. Sehingga terlihat aneh apabila ada manusia yang tidak pernah menemukan humor di dunia ini, karena tertawa adalah salah satu unsur yang membawa manusia itu kepada bentuk otentisitas.

Tertawa sebenarnya bukan hanya sekedar perkara emosi, melainkan juga perkara apa yang ada di balik tertawa itu sendiri. Tertawa itu meledak ke permukaan tentunya karena ada penyebabnya. Dan dalam kajian yang dilakukan oleh (Priyambodo, 2014) penyebab tertawa dapat merujuk kepada beberapa hal sebagai berikut:

Pertama, keinginan untuk menunjukkan kekuasaan. Manusia selalu ingin untuk menunjukkan kekuasaan yang berkaitan dengan hal-hal yang dimilikinya dalam hidup, misalnya harta dan kekuasaan. Namun, di antara harta maupun kekuasaan, nampaknya yang menjadi dominan adalah kekuasaan. Di satu sisi, memang diakui atau tidak, dengan kekuasaan orang akan menjadi terangkat harkat maupun martabatnya. Dalam konteks ini manusia memang bebas untuk berkreasi maupun berekspresi. Banyak orang yang mungkin berlomba-lomba untuk tampil serta menonjolkan dirinya di hadapan orang lain, bahkan menertawakan ketika ada orang yang berada di bawahnya. Tertawa dapat menjadi suatu bentuk ekspresi untuk menjatuhkan atau melecehkan orang lain terlebih terhadap orang-orang yang lemah, kecil dan ataupun menderita. Dengan demikian, di

sini tertawa itu satu rasa di jiwa dan sebagai ungkapan kepuasan dan kemenangan karena dapat menunjukkan kekuasaan yang dimilikinya terhadap orang lain.

Selanjutnya yang kedua adalah keinginan untuk menampilkan rasa bahagia yang tiada taranya. Manusiapun selalu berhadapan dengan peristiwa, pengalaman, dan pengetahuan yang berharga serta bermakna. Semuanya membuahkan kebahagiaan. Kebahagiaan yang datang silih berganti, menurut Helen Keller bahwa hal-hal yang paling baik dan paling indah di dunia tak dapat dilihat atau disentuh, melainkan dapat dirasakan dalam hati (Agustinus & Riestasari, 2003). Kebahagiaan tidak pernah disembunyikan untuk diri sendiri, tetapi selalu ingin dibagikan kepada orang lain. Sehingga dalam konteks ini, kebahagiaan tersebut biasanya diungkapkan melalui gelak tawa. Di sini, tertawa adalah pilihan yang paling mudah untuk menampilkan rasa bangga atas kebahagiaan yang dialami.

Berikutnya yang ketiga adalah keinginan untuk menutupi kelemahan dan kekurangan. Dalam hidup, manusia mesti siap untuk dikoreksi, dikritik dan diberikan masukan oleh orang lain. Meskipun Josemaria Escriva pernah

mengungkapkan “persembahkanlah segala sesuatu kepada Tuhan setiap hari, termasuk juga kelemahanmu” (Agustinus & Riestasari, 2003), namun kenyataannya adalah berbanding terbalik sangat jauh. Manusia berasumsi bahwa dirinya adalah individu sempurna. Ia sering melakukan kesalahan, namun ingin menyembunyikan segala kekurangan dan kelemahan di hadapan orang lain. Bahkan itupun diekspresikan dengan tertawa. Sehingga tertawa merupakan topeng untuk berapologi. Tertawa seperti berangan-angan tinggi, ketika manusia kurang dan tidak percaya diri di hadapan orang lain.

Dewasa ini nampaknya sangat sulit untuk membedakan bentuk dari ekspresi manusia. Ekspresi yang ditampilkan oleh manusia bisa saja natural ataupun sebaliknya berupa peniruan. Ada kalanya sesuatu yang benar menjadi hal yang salah, dan salah menjadi suatu hal yang benar, tergantung manusia ingin memainkannya seperti apa. Sehingga berbagai hal terjadi dalam kehidupan manusia, hal-hal yang sifatnya dilematis, konyol, namun menggelitik, itulah manusia yang kehilangan otentisitas dalam menjalani hidupnya. Dengan hal ini, beragam cara yang digunakan untuk menyadarkan kembali otentisitas manusia, entah dengan cara halus ataupun kasar, namun

tidak juga membuahkan hasil yang signifikan dalam hidup manusia. Terkadang, diperlukan ungkapan tertentu agar dapat berefleksi secara kritis dalam hidupnya serta dapat menemukan kesejatiannya. Dan itu melalui ekspresi tertawa. Tertawa juga dikaitkan dengan ekspresi menyindir, bahkan tertawa juga sebagai bentuk kritik atas hidup manusia yang mungkin sudah tidak begitu tertata dengan apik.

Dengan demikian, tidaklah heran apabila banyak orang yang mengejar obat yang dapat menyembuhkan kebahagiaan. Padahal, dengan tertawa orang akan dapat memperoleh obat untuk sakitnya. Merujuk dari penelitian yang dilakukan oleh (Supardi, 2016) bahwa tertawa selama satu menit itu sebanding dengan bersepeda selama 15 menit. Dan hal ini tentu akan membuat tekanan darah menurun serta terjadi peningkatan oksigen pada darah yang akan mempercepat penyembuhan luka. Tertawa juga dapat melatih otot dada, pernafasan, wajah, kaki dan punggung. Hal ini senada dengan yang dijelaskan oleh (Majid, 2004) bahwa dengan tertawa orang dapat memperoleh obat untuk sakitnya. Tertawa dapat menepis racun dalam darah, menjadi penawar yang dapat menyembuhkan, salah satu bentuk dari olahraga, menghilangkan kesusahan, kesedihan dan mengobati

berbagai penyakit. Manusia memang tidak sempurna, tetapi memiliki cara yang sempurna untuk memberikan arti dan makna dalam hidupnya. Dengan salah satu cara yang bisa serta efektif dalam membangkitkan gairah untuk bertahan hidup ialah dengan tertawa. Yakni menertawakan diri sendiri serta situasi dan kondisi hidupnya adalah refleksi dan jalan lain menuju transformasi diri. Tertawa merupakan hal yang bijaksana, karena selain memberikan kesehatan, juga memberikan hikmat dan kecerdasan dalam hal menerima hidup.

Singkatnya adalah manusia merupakan insan yang humoris, karena tertawa adalah tabiat asli dari manusia, tertawa adalah jenis otentisitas dari manusia itu sendiri. Dengan demikian tertawa dapat memberikan nuansa kebahagiaan dalam hidup manusia. Dengan demikian filosofi hidup *rideo ergo sum* (Aku tertawa, maka aku ada) mencerminkan kebebasan berekspresi manusia serta salah satu kebutuhan hidup yang paling fundamental. Manusia merupakan suatu kenyataan dari kebebasan itu. Karena manusia itu bebas berekspresi maka dia sebagai suatu yang ada (*ergo sum*). Namun, dalam pandangan kaum eksistensialisme

sebagaimana eksistensialisme yang dianut oleh Jean-Paul Sartre yang mengatakan “orang lain adalah neraka” maka, tertawa hendaknya digunakan sebagai wujud untuk obat penyembuhan dari kebahagiaan, karena konteks tertawa dengan menertawakan itu dua hal yang berbeda. Ketika menertawakan orang lain, maka orang lain secara otomatis menjadi objek, dan bagi kaum eksistensialis hal ini akan menimbulkan konflik. Maka dari itu, konteks aku tertawa maka aku ada ini didaratkan pada dasar filosofis untuk kesehatan dan kebahagiaan.

### **3.3 *Homo Ridens* dan Dampaknya pada Manusia**

Terdapat beberapa teori yang mencoba untuk memahami serta menjelaskan fenomena tertawa, yakni ada teori superioritas yang menjelaskan bahwa wujud tertawa adalah manifestasi dari rasa superior terhadap orang lain atau atas situasi diri sebelumnya. Pandangan filosof seperti Plato, Aristoteles, hingga Descartes dan Hobbes berada pada wilayah ini. Sehingga menurut Roger Scruton, orang pada umumnya tidak senang apabila ditertawakan, sebab dengan begitu ia secara otomatis menjadi objek terhadap

orang lain. Memang ada saat kita tertawa hanya karena kekonyolan diri kita sendiri. Misalnya, saat kita merasa kehilangan kacamata dan mencarinya kesana kemari, tetapi kacamata itu malah kita temukan di atas kepala yang masih menempel, ataupun bentuk kejadian-kejadian lainnya yang kita rasakan itu konyol, dan itu sebagai bentuk kita menertawakan kekonyolan kita sebelumnya. Contoh lain misalnya yang berkaitan dengan teori superioritas, apabila kita melihat pengemis di jalanan dengan kondisi yang menyedihkan, sehingga di sana kita merasakan keberuntungan yang luar biasa nikmat yang masih kita peroleh jika dibandingkan dengan pengemis tersebut, namun tidaklah mungkin kita menertawakan, malah mungkin kita merasa sedih dan kasihan. Dengan demikian teori superioritas ini hanya dapat menjelaskan fenomena tertawa pada konteks tertentu saja (Clark, 1987).

Berikutnya adalah teori pelepasan (*the relief theory*), teori ini melihat tertawa sebagai bentuk terlepasnya tekanan tertentu pada sistem *nervous*. Fenomena tertawa menurut filosof John Dewey menjelaskan tertawa sebagai bentuk tanda akhir dari suatu rentang waktu penasaran dan ekspektasi yang akhirnya terpatahkan. Selanjutnya, menurut Sigmund Freud seorang ahli

dalam psikoanalisis menjelaskan bahwa tertawa membebaskan energi pada syaraf yang seharusnya digunakan untuk tugas tertentu. Freud juga menganggap bahwa sesuatu yang lucu serta sifatnya humor dan mengundang untuk membuat tertawa dianggapnya secara tepat mampu mengisi mekanisme psikologis dasar untuk mengurangi dorongan-dorongan seksual serta agresi yang terpendam (McGhee, 1979). Di samping itu menurut (Kris, 1988) dengan tertawa atau berada dalam suasana humor memudahkan penyesuaian diri yang sehat dengan membantu menanggulangi perasaan cemas. Sementara itu (Wolfenstein, 1994) berpendapat bahwa bagi kebanyakan orang, tertawa memainkan peran utama dalam keberhasilan menanggulangi kecemasan dan stress. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hartanti, 1999) yang mengatakan bahwa bentuk humor dapat meningkatkan suasana hati dan aktivitas senyum. Humor tidak hanya sekadar untuk memproduksi tawa, tetapi justru dapat membawa pemikiran tertentu hilang atau bebas dari pemikiran-pemikiran yang membebani. Dengan demikian, manfaat terapi tertawa dalam hal ini adalah dapat menurunkan stress, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, menurunkan tekanan darah tinggi dan penyakit

jantung, penghilang rasa sakit alami, memperlancar hubungan interpersonal serta akan tampak lebih muda.

Selanjutnya adalah teori ketidakcocokan (*the incongruity theory*) sebagaimana yang dikutip oleh (Sugiharto, 2014) bahwa suatu yang membuat tertawa karena adanya sesuatu yang melanggar pola mental dan ekspektasi normal manusia. Teori ini dikemukakan oleh Immanuel Kant, Arthur Schopenhauer, Soren Kierkegaard dan James Beattie. Humor jenis ini biasanya dapat ditemukan dalam *stand up comedy* dengan teknik *set-up* dan disusul *punch-line*. Ciptakan terlebih dahulu ekspektasi tertentu, lalu patahkan di akhirnya, awalan tidak cocok dengan akhiran. Dan menurut Schopenhauer tawa akan meledak apabila terjadi ketidakcocokan antara suatu konsep dengan objek realnya, atau suatu konsep dengan realitas objektifnya.

Berikutnya adalah teori permainan (*the play theory*). Tindakan atau omongan yang hanya demi kesenangan jiwa biasanya bersifat bermain dan humoris. Itu menjadi hal yang penting bagi jiwa. Menurut (Aquinas, 1972) kesenangan adalah istirahat sang jiwa, bahwa menurut Thomas Aquinas ini orang yang tidak

pernah bermain dan bercanda itu melawan akal, dan mudah menjadi jahat. Humor atau tertawa akan melepaskan kita dari kungkungan dilema baik-buruk, menang-kalah, sia-sia atau untung, membuat kita dapat melihat peristiwa dari perspektif yang lebih luas dan tepat, serta dapat menjaga agar kita tetap lebih besar daripada perbuatan kita sendiri atau pun daripada peristiwa yang kita alami.

Umumnya, selama orang masih bisa tertawa dan selama ia tidak didominasi oleh rasa kekhawatiran dan ketakutan, maka ia sesungguhnya telah menyelamatkan idenitasnya sendiri secara pribadi. Karena tertawa merupakan bentuk ekspresi kebahagiaan hati dan telah menggunakan potensinya untuk menuju sukacita yang mendalam. Tanpa disadari, *homo ridens* juga sebagai bentuk atau wujud manusia yang beriman atau spiritualis, sebab dengan imajinasinya tersebut, ia dapat menggali makna terdasar serta berbagai nilai-nilai dasar dari religiusitas. Manusia dapat menampilkan dirinya dengan segala ekspresi untuk mengungkapkan rasa yang terdalam kepada pencipta, rasa yang mampu membawa kepada pengalaman religius. Pengalaman religius dapat diungkapkan dengan

bahasa metaforis yakni berupa “senyuman”. Dengan senyuman tersebut manusia mampu untuk menangkap serta memaknai pengalaman religus dengan sosok yang Maha Tinggi. Ia ada karena mengungkapkan rasa syukur, dan demikianlah kecerdasan spiritual dari *homo ridens*.

### **3.4 Yoga Tertawa Sebagai Bentuk Aktualisasi dari *Homo Ridens***

Berbagai hal yang dilakukan oleh manusia untuk memenuhi kebutuhannya dalam menemukan ekspresi kebahagiaannya. Mulai dari pertunjukan-pertunjukan wayang, *drama gong*, hingga teater-teater yang dapat mengundang gelak tawa para penontonnya. Selain hal tersebut, dengan maraknya aktivitas *yoga* dewasa ini, terdapat *yoga* tertawa (*Hasya Yoga*) yakni sebuah aktivitas *yoga* yang lebih mendominasi kegiatan tertawa. Tertawa di sini bukan hanya sekedar tertawa, namun aktivitas *yoga* tertawa ini tentunya terdapat para pemandu atau yang kemudian disebut sebagai instruktur *yoga*.

Apabila ditelusuri secara historis *yoga* tertawa ini merupakan sebuah teknik *yoga* yang dirancang oleh seorang dokter dari India yang bernama dr. Madan Kataria. *Yoga* tertawa ini merupakan sejenis terapi yang bertujuan

untuk menghidupkan kembali suasana kegembiraan yang sering terjadi pada anak kecil, di mana anak kecil tertawa sering kali tanpa syarat (Warastri & Khoiryasdien, 2018). *Yoga* tertawa ini dapat membuat seseorang menjadi benar-benar rileks, bahkan manfaat *yoga* tertawa ini tidak hanya disebabkan dari ikatan emosional yang terjadi saat para peserta berbagi tawa dengan peserta lainnya, namun juga karena peserta benar-benar ingin tertawa dengan sendirinya.

Menurut (Weinberg et al., 2013) terdapat tiga komponen utama dalam *yoga* tertawa ini yakni *laugh phase*, *clap phase* dan *breathe phase (pranayama)*. Pertama *laugh phase*, dalam fase ini instruktur memandu peserta melalui kegiatan untuk mensimulasikan ekspresi tertawa. Berikutnya yang kedua adalah *clap phase* yakni dalam fase ini peserta berhenti sejenak untuk mengulangi beberapa kata yang khas digunakan dalam *yoga* tertawa ini yakni ‘*hoo, hoo, hoo, haa, haa, haa*’ sambil bertepuk tangan serta mengikuti irama. Tepuk tangan ini tentunya dapat merangsang titik akupresur pada tangan dan dapat meningkatkan energi. Fase ketiga adalah *breathe phase (pranayama)*, fase ini disebut juga sebagai fase pernapasan. Dalam fase pernapasan ini, peserta fokus untuk rileks serta dapat mengatur nafas

mereka. Peserta diminta untuk melakukan tekni pernapasan yang rileks dan lambat serta berirama dengan gerakan tangan. Hal ini dengan tujuan agar membantu kondisi fisik serta psikologis menjadi semakin rileks dan tenang. Peserta diminta untuk mengambil nafas secara mendalam, kemudian mengangkat kedua tangan ke atas serta menarik nafas dan menghembuskan nafas secara perlahan. Menarik nafas kembali serta menahan nafas selama 4-5 detik dan menghembuskan nafas sembari tersenyum secara bersamaan.

Merujuk dari hal tersebut di atas bahwa *yoga* tertawa ini adalah bentuk aktivitas sebagai aktualisasi dari *homo ridens* (makhluk yang tertawa), mengapa demikian?. Karena ekspresi tertawa bukanlah suatu ekspresi yang tanpa makna serta tanpa tujuan. Melainkan tertawa merupakan kebutuhan manusia sebagai wujud untuk mengekspresikan bentuk kebahagiaannya. Orang yang tidak pernah tertawa, atau jarang tertawa serta melakukan atau mendengar hal-hal yang sifatnya humor, seperti yang dijelaskan di atas disebut memiliki kecenderungan untuk menjadi jahat. Dengan demikian, *yoga* tertawa ini merupakan alternatif untuk memperoleh

kembali hormon-hormon kebahagiaan pada diri manusia. Manusia akan cenderung lebih sehat apabila memiliki otentisitas dirinya sebagai *homo ridens*, tertawa yang natural pada diri manusia, mencerminkan unsur kebahagiaannya yang melekat pada dirinya selain menampilkan dirinya yang sejati sebagai makhluk yang tertawa.

#### IV. SIMPULAN

Berdasarkan pemaparan tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa manusia merupakan makhluk yang tertawa atau disebut sebagai *homo ridens*, manusia eksis sebagai dirinya yang otentik atau "*rideo ergo sum*" (Aku tertawa maka aku ada). Tertawa bukanlah suatu ekspresi tanpa meninggalkan makna, namun berbagai makna yang tercermin dalam ekspresi tertawa. Sehingga tertawa merupakan bentuk kebutuhan manusia sebagai obat yang mujarab dalam mengobati rasa kebahagiaan manusia. Bahkan tertawa selama satu menit itu sama hasilnya dengan bersepeda selama lima belas menit. Berbagai dimensi kesehatan juga diperoleh dalam memaknai manusia sebagai makhluk yang tertawa. Dan tertawa sebagai penawar racun dalam tubuh yang banyak manfaatnya dalam

kesehatan, seperti menghilangkan rasa depresi, stress, menghilangkan kecemasan, menurunkan tekanan darah tinggi, penyakit jantung, serta tertawa juga dapat merawat kulit agar senantiasa tetap menjadi awet muda.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agustinus, S., & Riestasari, V. (2003). *Menjadi Pribadi Yang Mencintai*. Jakarta: Obor.
- Aquinas, T. (1972). *Summa Theologiae*, trans. Thomas Gilby. London: Blackfriars.
- Bateson, G. (1952). The Position of Humor in Human Communication. *Macy Conference Di New York*.
- Chopra, D. (2008). *Why Is God Laughing*. New York: Harmony Books.
- Clark, M. (1987). *Humor and Incongruity: The Philosophy of Laughter and Humor* (J. Morreall (ed.)). Albany: State University of New York Press.
- Depdikbud. (1993). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Hartanti. (1999). *Stimulasi Humor dan Terapi Tawa Sebagai Alternatif untuk Mengatasi Permasalahan Keluarga*. 17–78.
- Heatubun, F. (2014). Humor dan Homo Ridens. *Extension Course Filsafat (ECF)*, 1–13.
- Jatmika, S. (2009). *Urip Mung Mampir Ngguyu*. Yogyakarta: Kanisius. Kris, E. (1988). Ego Development and the Comic. *International Journal of Psychoanalysis*, 19 (1), 77-90, 19(1), 77–90.
- Majid, S. A. (2004). *Tertawa yang Disukai, Tertawa yang Dibenci Allah*. Jakarta: Gema Insani Press.
- McGhee, P. E. (1979). *Humor, Its Origin and Development*. San Fransisco: W.H. Freeman and Company.
- Prasetiyo, A. R. (2010). *Pengaruh Penerapan Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja pada Pegawai Kereta Api*. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Priyambodo, Y. E. (2014). Homo Ridens: Suatu Tawaran “Menjadi” Manusia di Zaman Ini. *Melintas*, 30(1), 45. <https://doi.org/10.26593/mel.v30i1.1282.45-69>
- Sugiharto, B. (2014). Humor dan Dunia Manusia. *Extension Course Filsafat (ECF)*, 1(2), 1–5. <http://journal.unpar.ac.id/index.php/ECF/article/viewFile/2003/1856>
- Supardi. (2016). *Pengaruh Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Fiioterapi Semester Akhir di Universitas Aisyiyah*

- Yogyakarta. Yogyakarta:  
Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Warastri, A., & Khoiryasdien, A. D.  
(2018). Efektivitas Terapi Yoga  
Ketawa Terhadap Tingkat Distres  
pada Mahasiswa Tahun Pertama di  
Kota Yogyakarta. *Jurnal  
Unmuhjember*, 14(2), 220–235.
- Weinberg, M. K., Hammond, T. G., &  
Cuminns, R. A. (2013). A Pilot  
Study: The Impact of Laughter  
Yoga on Dujjective Well-Being.  
*European Journal of Humour  
Research*, 1(4), 25–34.
- Wolfenstein, M. (1994). *Children's  
Humor*. Oxford, England:  
Pergamon Press.
- Zed, M. (2004). *Metode Penelitian  
Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan  
Obor Nasional.