

Komunikasi, **Media**, dan Pemberdayaan Masyarakat

Di Era Pandemi COVID-19



Editor: Dr. Irsasri, M.Pd.

- Sugiyanto. 2020. *Tipologi Governance Lembaga Kesejahteraan Sosial*. CV. Magna Raharja Tama, Yogyakarta.
- Tribun Jogja. 2020. *Peta Sebaran Kasus COVID 19*. Jogja.tribunnew.com. Edisiasi Sabtu, 19 September 2020 pukul 12.00.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2009 Tentang Kesejahteraan Sosial.
- Wiku Adisasmita, .2020. Panduan Protokol Kesehatan Pencegahan COVID-19 untuk Sambut *New normal*. <https://www.kompas.com/tren/read/2020/05/18/103200465>.
- Willingham, D.B.Nissen, M.J and Bullemer. P. 1989. On the Development of Procedural Knowledge, *Journal of Experimental Psychology*. Vol. 15. No. 6.pp 1047-1060.
- Yin, R.K. 2015. *Case Study Research: Design and Method*. California. Thousand Oaks: sage Publiscation Inc.
- Zainudin Ahmad Faiz. 2020. *Spiritual Emotial Freedom Technique "SEFT"*. Afzan. Publishing. Jakarta.



HUMOR SEBAGAI TERAPI DI SAAT PANDEMI COVID-19

Oleh: Tri Agus Susanto

*Laugh and the world will laugh with you.
Weep and you weep alone.
(Elia Wheeler Wilcox, Solitude, 1883)*

A. PENDAHULUAN

Satuan Tugas Percepatan Penanganan COVID 19, mengumumkan perkembangan pada 13 Desember 2020. Hari itu terkonfirmasi 6.189 orang positif, sehingga sejak virus COVID-19 masuk Indonesia pertengahan Maret 2020, kini menjadi 617.820 orang. Jumlah mereka yang sembuh terus meningkat menjadi 505.836 orang. Hari yang sama jumlah yang meninggal 166 orang, sehingga total yang meninggal sebanyak 18.819 orang. Sementara itu, secara global menurut organisasi kesehatan sedunia WHO pada hari yang sama mengumumkan, dari 220 negara terkonfirmasi 70.228.447 orang positif dan 1.595.187 orang meninggal.

WHO sejak Maret 2020 menetapkan wabah virus COVID-19 menjadi pandemi yang menular secara global, saat itu sudah 114 negara. Kerjasama internasional dilakukan untuk memerangi pandemi itu. Pemerintah Indonesia melalui Satgas COVID-19 membuat empat

strategi yang akan secara konsisten dilakukan untuk menguatkan kebijakan *physical distancing* sebagai strategi dasar demi mengatasi pandemi Virus *Corona* COVID-19.

Pertama sebagai penguatan strategi dasar itu adalah dengan gerakan masker untuk semua yang mengampanyakan kewajiban memakai masker saat berada di ruang publik atau di luar rumah. Strategi kedua, adalah penelusuran kontak (*tracing*) dari kasus positif yang dirawat dengan menggunakan *rapid test* atau test cepat. Di antaranya adalah pada orang terdekat, tenaga Kesehatan yang merawat pasien COVID-19, serta pada masyarakat di daerah yang ditemukan kasus banyak.

Strategi ketiga adalah edukasi dan penyiapan isolasi secara mandiri pada sebagian hasil *tracing* yang menunjukkan hasil tes dari *rapid test* atau negatif dengan gejala untuk melakukan isolasi mandiri. Strategi keempat adalah isolasi Rumah Sakit yang dilakukan kala isolasi mandiri tidak mungkin dilakukan, seperti karena ada tanda klinis yang butuh layanan definitif di Rumah Sakit.

Masih seputar penanganan kesehatan menanggulangi COVID-19, pemerintah juga membeli vaksin dari luar negeri dalam jumlah besar. Pada saat yang sama para ahli dari dalam negeri juga sedang menyiapkan vaksin produksi domestik. Prioritas pertama yang akan divaksin adalah tenaga kesehatan.

Pandemi yang sudah berlangsung hampir setahun meninggalkan banyak jejak yang mengerikan, banyak korban berjatuh dan tak diketahui kapan berakhir. Di

masa pandemi ini sudah banyak usaha yang dilakukan oleh pemerintah untuk mencegah penyebaran virus ini, dari penyemprotan disinfektan, pembagian *hand saniteizer*, seruan *social distancing*, dan *Work From Home* (WFH), tetapi usaha tersebut dinilai kurang maksimal karena tingkat kesadaran masyarakat terhadap bahaya virus ini masih kurang dibandingkan bahaya tidak bisa makan efek tidak bekerja atau berjualan.

Dengan seringnya pengumuman yang disiarkan di media massa konvensional maupun media sosial, maka dampak depresi dan kecemasan yang tinggi pada masyarakat terlebih informasi yang beredar tidak sedikit yang bernada negatif dan tidak menyenangkan seperti usaha bangkrut, PHK, dirumahkan tanpa gaji dan malah ada juga yang karena terdesak faktor kebutuhan ekonomi akhirnya melakukan tindakan kriminal misalnya pencurian atau perampokan.

Selain dampak negatif yang ditimbulkan oleh COVID-19, ternyata ada juga dampak positif. Dulu banyak masyarakat tidak terlalu memperhatikan kebersihan diri ketika mau makan, pulang kerja, sampai ketika liburan kadang malas untuk mandi. Kini semenjak COVID-19 hadir kebiasaan-kebiasaan yang mengutamakan kebersihan. Sampai ada lelucon seorang pengantar gas atau galon air mineral ke rumah-rumah, ia dalam sehari bisa disemprot disinfektan atau mencuci tangannya dengan *hand sanietizer* bisa sampai 32 kali.

Kalau tiap hari begini bukan virusnya yang mati tetapi pengantar gas atau galon itu yang mati.

Depresi dan kecemasan tinggi pada masyarakat menghinggap ketika mereka dinyatakan harus isolasi mandiri atau di rumah sakit. Selain itu, mereka yang bekerja di rumah apalagi yang sudah pengangguran di rumah, tetapi harus mendampingi anak mereka belajar di rumah secara daring, juga ikut tertular stres. Saat depresi dan kecemasan seperti itu, selalu menjaga kesehatan fisik dengan mengonsumsi makanan yang baik dan olahraga yang cukup. Imunitas yang dibutuhkan oleh tubuh akan semakin meningkat jika ditambah selalu mengonsumsi humor.

Sampai saat ini pihak WHO belum pernah secara resmi mencantumkan humor sebagai cara atau terapi untuk meningkatkan imunitas orang, baik yang belum atau yang sudah terkonfirmasi positif COVID-19. Namun pada Minggu, 14 Juni 2020, Satgas COVID-19 mengadakan sebuah acara bertema humor. Acara itu Talk Show Info Corona berjudul "*Humor di Masa Pandemi*" bersama: *Marshel Widiyanto* - Komika Stand Up Komedian / Relawan dengan host: Kolonel Kristomei Sianturi. Kegiatan ini dilaksanakan pada di kantor Graha BNPB, Jakarta, dan bisa diikuti secara langsung yang disiarkan melalui TV *Pool* dan Radio *Pool*, beberapa TV dan radio di Jakarta.

Tulisan ini bertujuan mengungkap mengapa humor mampu meningkatkan imunitas tubuh yang sangat dibutuhkan orang, baik yang tidak maupun yang

telah dinyatakan positif COVID-19. Selain itu, tulisan ini juga membahas mengapa pemerintah perlu menggalakkan humor pada saat pandemi COVID-19. Humor mestinya menjadi bagian kebutuhan sehari-hari seperti kita mengonsumsi makanan yang sehat dan olahraga yang cukup.

B. PENGERTIAN HUMOR

Humor menurut Arwah Setiawan—ilmuwan humor pertama di Indonesia—didefinisikan sebagai gejala yang secara mental mendorong orang untuk cenderung tertawa. (Sudarmo, Darminto, 2018, hal 9). Manfaat humor dalam kehidupan manusia dan masyarakat menurut Arwah Setiawan ada enam. Pertama, hiburan, katarsis atau pengendur ketegangan. Kedua, tolok ukur sekaligus pendorong intelegensi. Ketiga, ungkapan sekaligus perangsang kreativitas. Keempat, sarana informasi yang enak diterima. Kelima, kritik sosial atau *social corrective* yang masih akseptabel. Keenam, sarana pendewasaan jiwa manusia, penunjang faktor mental 'ketahanan personal' maupun 'ketahanan nasional'. (Setiawan, Arwah, 1997, hal xi).

Jaya Suprana—kelirumolog—mengatakan, dalam Ilmu Faal sempat menganggap temperamen karakter manusia berkaitan dengan humor (cairan) yang mengalir di tubuhnya (dalam bahasa ilmiah Latin sering ditulis umor, tanpa h). Konon cairan dalam tubuh manusia terdiri atas empat jenis berdasar perbedaan warna, yaitu kuning, biru, merah dan putih. Karakter seseorang

bergantung pada warna humor mana yang dominan di dalam tubuhnya. Jika humor kuning dominan, maka karakter cenderung kolerik (angin-anginan). Apabila humor hitam banyak mengalir, maka perilaku sang insan cenderung melankolik (murung sedih), kalau merah: sanguinik (gembira, optimis, lincah) dan putih: flegmatik (tenang, apatis, lamban). Berakar pada paham fisiologi kuno—yang kini sekadar menjadi bahan tertawaan—tumbuh proses metamorfosis makna humor yang sampai masa kini hadir di bahasa Inggris dalam makna *state of mind* atau *mood* (kondisi emosional). Dalam arus yang sama, kita bisa lebih memahami makna humor yang digunakan para sastrawan Inggris klasik seperti Chaucer sampai Shakespeare. Maka sampai kini apabila kita melihat seseorang sedang bergaya riang gembira murah senyum dan ramah-tamah terhadap lingkungannya, dalam bahasa Inggris sering dikomentari: “*He is in a good humor!*” (Suprana, Jaya, 2013, halaman 5)

Masih menurut Jaya Suprana (Prisma, 2019, halaman 118), ditelaah dari ilmu bahasa, jelas bahwa humor, lucu dan tertawa malah sangat saling berbeda satu dengan lainnya. Humor adalah kata benda, lucu: kata sifat, sementara tertawa: kata kerja. Humor adalah suatu peristiwa atau situasi-kondisi yang sama sekali bebas nilai. Tidak bisa mutlak harus jadi begitu atau wajib jadi begini. Sementara lucu adalah kata sifat yang sarat nilai, cenderung subjektif. Tertawa memang suatu bentuk reaksi jasmaniah yang merupakan salah satu dampak

stimulus yang berasal dari humor. Tetapi humor tidak memegang hak monopoli: satu-satunya stimulus tertawa. Tertawa sekadar suatu bentuk gejala reaksi fisik seseorang yang menerima rangsangan batiniah (lucu) atau badaniah (gelitik) atau faal (penyakit *pseudobulbair paralyse*, stadium akhir *multiple sclerose*), bisa juga dampak dari sangan kimiawi (gas N₂O).

Satu lagi definisi humor dari Arthur Koestler (dalam Jaya, Suprana, 2013, hal 11): *Humor is only form of communication in which a stimulus in a high level of complexity produces a stereotyped, predictable response on the physiological, reflex level.* Menurut Jaya Suprana, Koestler mengakui keunikan dan kerumitan humor. Koestler cukup bijak untuk tidak menggunakan kata lucu dan tertawa dalam definisi humornya, tetapi sekadar istilah *response* yang bebas nilai. Tetapi kata *stereotyped* dan *predictable* di depan *response* itu agak mencemari teori Koestler yang sebenarnya sudah bagus itu.

Meskipun humor sudah terlanjur lekat dengan sebagai bentuk kejadian namun sesungguhnya humor itu serius seperti yang dikatakan Arwah Setiawan, pendiri Lembaga Humor Indonesia (LHI) yang kini telah benar-benar menjadi arwah. Arwah Setiawan menyampaikan ceramah tentang humor itu serius pada 26 Juli 1977 di Taman Ismail Marzuki (TIM) Jakarta. (Kumpulan Naskah Simposium Humor Nasional, IHIK, 2016).

Menurut psikolog Sarlito Wirawan Sarwono dalam makalah berjudul “Humor: Kajian Psikologi” (Kumpulan

Naskah Simposium Humor Nasional, IHK, 2016), humor adalah salah satu misteri psikologi, suatu gejala psikologi yang sulit dicari teorinya. Humor adalah sesuatu untuk dirasakan, bukan dijelaskan. Humor adalah pekerjaan serius, karena disonansi kognitif yang berulang-ulang jadi tidak disonansi lagi, jadi kehilangan kelucuannya juga. Bahkan akan membosankan. Karena itu pelawak pelawak profesional harus punya kecerdasan yang tinggi untuk selalu menciptakan disonansi-disonansi kognitif yang baru. Dia tidak boleh mengulang lawakan, bukan hanya lawakan sendiri melainkan juga lawakan orang lain. Di sinilah diperlukan daya intelegensi dan kreativitas yang sangat tinggi.

Humor sebagai kesenian memiliki berbagai cabang dan kategori. Cabang dari humor meliputi seni lawak, seni kartun, seni penulisan humor (termasuk kolom, anekdot, *joke* dan *onliner* / opini pendek lucu), seni musik humor, seni pantomime humor, seni tari humor. *Funny public speaking*, dan lain-lain. Sedangkan kategori humor meliputi: humor politik, humor sosial, humor seks, humor religius dan lain-lain.

Sejak delapan dekade (1938-2018) sesungguhnya Indonesia sudah terlalu banyak banjir produk humor. Dari lawak, film, kartun, komik, cerita mini, novel, animasi, musik humor, *public speaking*, tari humor, pantomime, dan tak terkecuali genre baru cara melucu di media sosial yaitu *meme*. Bahkan fenomena satu dekade

terakhir munculnya acara lucu di TV atau di panggung yaitu *stand up comedy*.

C. HUMOR DAN PANDEMI COVID-19

Dalam kehidupan sehari-hari kita sering mendengar dan mengalami sendiri, bahwa tertawa itu sehat. Siapa memulai hatinya dengan senyum atau tawa, dia akan melewati harinya dengan riang-gembira. Benar, kata Charlie Chaplin, "Hari tanpa tertawa adalah hari yang sia-sia." Karena itu Chaplin menganjurkan, bila kita menjumpai kesulitan atau kesedihan, kita perlu mengolahnya, bermain dengannya, dan menjadikannya tawa. Bahkan tawa sesungguhnya justru adalah tawa yang mampu menertawakan derita. Tertawa juga mudah menular. Lain dengan kemuraman, tertawa bisa dengan mudah membuat orang sekitar ikut tertawa dan gembira. (Sindhunata, Basis, 2018, halaman 13)

Sejak COVID-12 masuk ke Indonesia telah terjadi, pemerintah tampak kurang siap menghadapi wabah virus yang berasal dari Wuhan, China itu. Menteri Kesehatan Dr. dr. Terawan saat itu (sebelum orang pertama resmi terinfeksi diumumkan) mengatakan virus *Corona* tak mungkin masuk ke Indonesia karena masyarakat Indonesia rajin berdoa. Menko Perekonomian Airlangga Hartarto juga membuat lelucon, virus *Corona* sulit masuk ke Indonesia karena izinnya berbelit-belit.

Menteri Keuangan RI, Sri Mulyani mengungkapkan bahwa COVID-19 menimbulkan dampak yang luar biasa bagi seluruh sektor kehidupan,

termasuk sektor keuangan negara dan perekonomian. Menurutnya, COVID-19 memberikan disrupsi yang luar biasa terhadap sebuah perusahaan. Sri melontarkan lelucon yang menyebut bahwa COVID-19 adalah dalang di balik transformasi suatu perusahaan menjadi digital. Siapa yang paling *powerful* memimpin transformasi dari perusahaan biasa menjadi digital? Ada tiga pilihan jawaban, CEO, CIO, atau COVID-19. Jawabannya adalah COVID-19.

(<https://www.liputan6.com/bisnis/read/4382124/sri-mulyani-sebut-COVID-19-pimpin-masyarakat-untuk-bertransformasi>)

Lain lagi Gubernur Jawa Timur Khofifah Indar Parawansa, ia melakukan sosialisasi agar warganya terus menjaga kesehatan tubuh dengan berolahraga, dengan memilih cara yang unik, lucu, dan menyenangkan untuk disimak. Dalam unggahan *Instagram* resmi miliknya, @khofifah.ip, gubernur perempuan pertama di Jatim itu sering membagi hal-hal unik yang berujung pada anjuran untuk terus menjaga kesehatan tubuh melalui beragam cara.

Pada Kamis, 6 Agustus 2020, Khofifah mengunggah video berisi empat anak kecil yang sedang bersiap untuk berlari cepat. Kemungkinan usia anak-anak itu masih di bawah sepuluh tahun. Masing-masing anak itu mengenakan nomor urut yang dikalungkan di leher. Nomor urut satu merupakan anak laki-laki, nomor punggung dua dan tiga berkelamin perempuan, dan nomor urut empat adalah laki-laki.

Ketika empat anak itu siap untuk berlari, pelatih tersebut mengeluarkan aba-aba, "Satu, dua, tiga, lari!" Anak dengan nomor urut satu hingga tiga pun berlari dengan kencang. Namun, anak yang bernomor urut empat masih tetap dalam posisi, tidak juga beranjak lari.

"Mengapa kau tak ikut lari, Nak?" tanya sang pelatih dalam Bahasa Madura.

"Bapak tadi bilang, satu, dua, tiga saja, sedangkan saya, kan, nomor empat," jawab anak kecil itu.

Pelatih itu pun kaget dan langsung menyuruhnya untuk ikut lari menyusul teman-temannya yang sudah hampir sampai di garis *finish*.

"Kalau seperti ini, bagaimana baiknya ya? Jangan lupa olahraga biar tetap sehat dan bahagia," tulis Khififah dalam unggahannya.

Saat pandemi COVID-19, nama komika muda Bintang Emon mencuat dalam aksinya mengimbau *social distancing* dengan jenaka. "Corona kalau bentuknya orang udah gue klepek," kata Bintang pada video viralnya. Seperti halnya Bintang Emon, humor di tengah kepanikan pandemi dianggap bisa menjernihkan pikiran sejenak. Hal tersebut dikatakan oleh konsultan manajemen stres Boston, Loretta LaRoche. "Ada begitu banyak ketakutan dan kengerian di luar sana. Sekadar cuci tangan tidak akan menjernihkan pikiran Anda, beberapa orang akan mengatakan ini bukan waktu untuk tertawa. Tetapi jelas, selalu ada waktu untuk tertawa," kata LaRoche pada *Time*.

Lelucon yang dibuat oleh para pejabat pemerintah Indonesia ada yang tepat namun ada pula yang kurang pas. *Joke* Sri Mulyani jelas sangat tepat, sementara lelucon Terawan dan Airlangga kurang tepat, karena justru menunjukkan kekurang siapan pemerintah menghadapi wabah global itu. Sementara lelucon Khofifah cukup menghibur.

Hal yang kurang lebih sama dengan pejabat di Indonesia, disampaikan oleh Presiden Amerika Serikat Donald Trump yang menuduh virus itu sengaja disebar oleh China. Karena itu Trump membuat *joke* dengan menyebut virus yang salah satu gejalanya flu sebagai Kungflu. Seperti kita ketahui, sampai ribuan jumlah orang Amerika Serikat terinfeksi COVID-19 dan ribuan orang pula meninggal dunia, Trump masih belum mau memakai masker dan menjaga jarak, sampai pada akhirnya ia ikut tertular COVID-19.

Pada awal wabah *Corona* melanda Tanah Air respon warga juga tak kalah bingungnya dibandingkan dengan pemerintah. Kebijakan *lock down* yang diterapkan di sejumlah negara tak dilakukan di sini karena berbagai alasan termasuk soal ekonomi. Namun istilah ini menjadi populer sampai ke kampung-kampung. *Lock down* pada umumnya dimaknai tertutup total. Mereka secara mandiri menerapkan *lock down* guna mencegah virus *Corona*. Warga luar dilarang masuk dan membatasi keluar masuk warga sendiri. Namun tulisan di banyak kampung atau desa itu banyak menimbulkan tertawa yang membaca.

Ada yang menulis *Lock Don't*, ada yang membuat spanduk "Jalan Ini Sedang di *Download*", ada yang memplesetkan "Lauk Daun", di Suryowijayan malah menerapkan "*Slowdown*" disertai anjuran tamu dari luar harap lapor pada Ketua RT. Selain *lock down*, warga juga sering keliru dengan *hand sanitaizer* dengan *hand stabilizer*.

Kreativitas warga kian tak terbendung dengan memproduksi humor ketika pemerintah secara resmi membuat kebijakan bekerja dari rumah (*work from home*), belajar dari rumah dan ibadah di rumah pada pertengahan Maret 2020. Kebijakan ini tentu saja membuat warga lebih banyak berada di depan komputer dengan internetnya atau gawainya. Salah satu humor yang cukup viral adalah perbandingan antara kelompok musik Dewa 19 dengan COVID-19.

Dewa 19	COVID-19
Kirana	<i>Corona</i>
Bukan Cinta Biasa	Bukan Virus Biasa
Separuh Nafas	Sesak Nafas
Cukup Siti Nurbaya	Cukup Di Rumah Saja
Hadapi Dengan Senyuman	Hadapi Dengan Maskeran
Sedang Ingin Bercinta	Sedang Jaga Jarak
Risalah Hati	Gelisah Hati
Pupus	Mampus

Masyarakat yang berada di rumah, dengan diliputi perasaan dicekam teror, terutama oleh pemberitaan media massa terkait jumlah korban, namun tetap kreatif menciptakan lelucon seputar wabah yang ada di sekitarnya. Masyarakat yang sebagian sudah *down* karena terdampak pandemi bisa sedikit tersenyum dan ini sangat baik bagi kesehatan jiwanya.

Menurut Erica Rhodes seorang komedian asal Los Angeles Amerika Serikat tertawa itu lebih dari obat-obatan karena dapat membuat seseorang bertahan hidup. Bagaimana cara kita membuat orang-orang tersenyum, buatlah kartun atau karikatur humor atau saat ini yang sedang tren membuat meme, paduan gambar dan tulisan pendek yang mengundang tawa. Orang yang membaca akan sejenak melupakan masalah pandemi yang sedang menimpa. Di masa pandemi ini untuk membantu pemerintah ternyata tak harus seperti para pahlawan yang harus bertempur, kini cukup rebahan di rumah.

Salah satu meme yang viral secara global ada sebuah papan pengumuman *New normal* Protokol. Isi pengumumannya adalah: Avoid Tauching MEN (Mouth, Eyes, Nose). Instead Follow WOMEN (Wash your hand, Obey *social distancing*, Mask up, Exercise and eat well, No unnecessary traveling).

Komedian Amerika Serikat Stephen Colbert membuat *joke*, "Virus *Corona* sudah membuat orang cemas. Tetapi saya pikir di saat seperti ini kita semua perlu tertawa Bersama...dari jarak enam meter ya!"

Sementara sebuah stasiun TV di Cairo, Mesir membuat acara lucu yaitu mewawancarai virus *Corona*. Acara itu viral ke seluruh dunia. Tuan *Corona* itu saat wawancara itu malah menghimbau agar manusia jika tak mau tertular virus maka harus melakukan: memakai masker, menjaga jarak dan menjaga kebersihan.



Untuk terus menularkan "virus humor" di tengah keharusan untuk bekerja, belajar, dan beribadah dari rumah, Institut Humor Indonesia Kini (IHIK3) menyelenggarakan diskusi daring edisi pertama pada Jumat 3 April 2020. IHIK3 adalah pusat kegiatan humor di Indonesia yang mengelola humor secara serius dan profesional berbasis pengalaman, ilmu pengetahuan, dan riset dengan pendekatan multi disiplin ilmu juga multi profesi. Diskusi daring mengambil tema "Melawan Horor dengan Humor" dengan tujuan untuk mengajak masyarakat tetap harus berhumor di situasi sulit ini, mulai dari orang yang sehat, ODP, PDP, tenaga medis, hingga orang yang sudah positif COVID-19.

Chief Executive Officer IHIK3 Novrita Widiyastuti mengatakan, di tengah situasi horor karena pandemi *Corona* seperti ini, humor tetap harus hadir. Merangkum dari pelbagai penelitian, secara ilmiah, humor bagaikan

“balsam” yang bisa melemaskan otot tegang dalam tubuh kita. “Ketika humor itu dapat membuat kita tertawa, kita akan melepaskan endorfin yang menghancurkan emosi negatif, meringankan stres, sekaligus meningkatkan sel imun dan antibodi untuk mengalahkan infeksi dan bertahan dari penyakit,” kata Novrita awal April 2020 lalu.

Novrita mengisahkan, Sarno (56 tahun), seorang penyintas COVID-19 asal Kabupaten Magetan, Jawa Timur, adalah bukti nyata yang ada di dekat kita. Walau divonis positif *Corona* bersama sejumlah anggota keluarganya, ia tak khawatir berlebihan. Selama menjalani perawatan, Sarno mengondisikan mentalnya tetap stabil atau tidak sampai stres, dengan cara seperti berbagi lelucon dengan anggota keluarganya di *WhatsApp* dan menonton video lucu. Dari fakta itu, Novrita mengatakan, di samping berupaya untuk terus menjaga kebersihan, konsumsi makanan dan minuman bergizi, serta istirahat yang cukup, humor harus tetap hadir di dalam kehidupan masyarakat. “Gunakanlah humor sebagai strategi mekanisme koping dari horor. Humor juga sebaiknya tetap digunakan agar sistem imunitas kita terjaga bahkan meningkat. Sehingga, hal yang seharusnya menular saat ini adalah ‘tertawa!’” ujar Novrita. (Majalah Pajak, 27 April 2020)

D. HUMOR SEBAGAI TERAPI COVID-19

Menurut Robert R. Provine, seorang ahli psikologi klinis, tertawa dan humor adalah dua hal yang tidak

dipisahkan. Walaupun tak semua tertawa dikarenakan oleh humor. Ia melakukan survei terhadap 1.200 orang yang sedang *ngobrol* di tempat umum. Robert mencatat hanya 10%-20% orang yang tertawa karena lelucon. Sisanya kebanyakan tertawa di saat percakapan seperti: “Ke mana saja kamu?” atau “Sampai ketemu lagi.” Inilah yang dinamakan tertawa karena hubungan antar manusia. Tertawa merupakan sarana berbicara kita dengan orang lain. Ungkapan “hahahahaha” (sekarang *wkwkwkwkwk*), dipakai sebagai “lem sosial” yang melancarkan pergaulan kita. (Hai, 2 April 2007, halaman 84)

Proses tertawa terbagi menjadi dua. Yaitu gerakan dan suara. Jadi, sewaktu kita menemukan sesuatu yang lucu, entah itu dari mata maupun telinga, sensor yang ada di otak kita meresponnya dan menyalurkannya ke sel neural. Lalu, sel tersebut merangsang 15 otot muka, dan otot-otot tersebut akan melakukan kontak ke *zygomatic major muscle* (mekanisme saluran pengangkat yang ada di bawah bibir).

Zygomatic akan menggerakkan mulut kita buka dan tutup, dan di tempat lain (masih karena rangsangan dari sel neural), *epiglottis* (katup napas) akan menutup setengah *larynx* (kotak suara). Dan oksigen yang masuk dari proses tersebut mengeluarkan suara. Nah, suara itulah yang disebut tertawa. Jika tertawa kita ekstrim, saluran air mata secara otomatis terbuka. Jadi saat kita

tertawa terbahak-bahak maka ada air mata kita yang keluar.

Manusia merupakan satu-satunya spesies yang bisa tertawa. Sejak usia 4 bulan manusia sudah bisa tertawa, karena di usia itu, sudah bisa berinteraksi dengan ibu atau orang-orang di sekitarnya hanya dengan tertawa dan menangis. Kemudian, manusia dewasa biasanya tertawa minimal 17 kali dalam sehari. Secara fisik, tertawa mempunyai efek bagus untuk tubuh. Karena tertawa, merendahkan tekanan darah dengan cara meningkatkan oksigen pada aliran pembuluh darah



Bagaimana dengan tertawa pada saat situasi sulit, menegangkan, penuh teror dan mengerikan? Sejak dulu sudah banyak contoh humor dipakai untuk obat di situasi sulit. Saat *holocaust* pada Perang Dunia Kedua, saat Rusia di bawah rezim komunis, hingga ketika Indonesia di bawah rezim Orde Baru. Melalui film *“Love is Beautiful”*

buku *“Mati Ketawa Cara Rusia,”* dan buku *“Mati Ketawa Cara Daripada”* kita bisa mengetahui pentingnya humor dalam situasi sulit. Melalui film dan buku-buku itu kita memahami bagaimana menekel horor dengan humor.

KH Abdurrahman Wahid alias Gus Dur pada kata pengantar buku *“Mati Ketawa Cara Rusia”* (Dolgoplova, Grafiti Pers, 1986) menulis, rasa humor dari sebuah masyarakat mencerminkan daya tahannya yang tinggi di hadapan semua kepahitan dan kesengsaraan. Kemampuan untuk menertawakan diri sendiri adalah petunjuk adanya keseimbangan antara tuntutan kebutuhan dan rasa hati di satu pihak dan kesadaran akan keterbatasan diri di pihak lain. Kepahitan akibat kesengsaraan, diimbangi oleh pengetahuan nyata akan keharusan menerima kesengsaraan tanpa patahnya semangat hidup. Dengan demikian, humor adalah sublimasi dari kearifan sebuah masyarakat.

Selanjutnya, dalam *“Humor Lucu Ala Gus Dur”* (Fenemenolaugh, 2014, halaman 195) Gus Dur tak ragu kalau humor itu menyehatkan. Dengan humor kita sejenak melupakan sejenak kesulitan hidup. Dengan humor pikiran kita jadi sehat. Dalam tulisan *“Gus Dur Islam Politik dan Kebangsaan”* di Jawa Pos 15 Maret 2006, antara humor dan kesehatan itu sangat dekat: *“Saat ini, Gus Dur sedang dirawat di Rumah Sakit. Tetapi, media massa memberitakan bahwa dari tempat perawatannya di Rumah sakit, Gus Dur masih terus melontarkan humor-*

humor politik yang menyegarkan. Humor bagi Gus Dur adalah vitamin yang menyehatkan.”

Bagi kalangan praktisi kesehatan mental, humor adalah ‘balsem’ yang bisa melenturkan ketegangan, tidak hanya untuk menggelitik syaraf lucu, tetapi juga menurunkan hormon stres. Bukti klinis menunjukkan bahwa stres yang tinggi dapat menurunkan sistem imun. (<https://www.nytimes.com/reuters/2020/03/24/us/24reuters-health-Corona-virus-usa-humor.html>)

Banyak penelitian mengaitkan tertawa dengan pelepasan endorfin, yang akan mendorong *mood*, bersamaan dengan meringankan stres dan meningkatkan sel imun dan antibodi untuk mengalahkan infeksi, sampai dengan meningkatkan kemampuan kita bertahan dari penyakit. (<https://www.kunc.org/post/mindst-pandemi-humor-researcher-says-make-laughter-infectious#stream/0>) Ketika kita mendengar *punch line*, sistem *reward* dari otak kita akan menyala dan otak akan melepaskan neurotransmitter “perasaan enak” seperti dopamin, serotonin, dan endorfin. (<http://www.inverse.com/article/58452-how-to-use-humor-as-a-coping-strategy>)

Manfaat humor dalam jangka pendek adalah menstimulasi banyak organ tubuh seperti jantung, paru-paru dan otot (karena mengambil oksigen yang banyak), mengaktifasi respons terhadap stres dan meredakannya, mengurangi ketegangan. Dalam jangka Panjang manfaat humor adalah meningkatkan sistem imun, meredakan

sakit (memproduksi *pain killer* alami), memperbaiki *mood*. (<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456>)

Pada tahun 2000 eksperimen menunjukkan hasil bahwa humor dapat mencegah emosi negatif bahkan dapat sebagai pengobatan. Dalam eksperimen ini, partisipan diminta untuk menonton video *stand up comedy* dan kompilasi video yang bergambar sadis. Ketika orang melihat komedi sebelum melihat video mengerikan, maka video kedua menjadi lebih berkurang stresnya. Partisipasi lain diminta menyaksikan kebalikannya, video mengerikan dahulu kemudian komedi. Hasilnya, komedi dapat mengurangi *anxiety* yang ditimbulkan dari video pertama. (<https://www.inverse.com/article/58452-how-to-use-humor-as-coping-strategy>)

Dengan demikian, komedi dapat menjadi APD (Alat Pelindung Diri) untuk mental, untuk menghadapi saat-saat tragis. Caranya dengan mengelola yang tidak dapat dikelola. Bersenang-senanglah dengan hal itu dan dapatkan kekuasaan atas diri anda dengan menertawakannya.

Dr. Remond Moudy, seorang doktor di bidang filsafat asal Amerika, menulis dalam bukunya yang berjudul Sehat dengan Tawa atau Tertawalah biar Sembuh!: “Ketika kita bicara tentang tawa dan senyum, kita memaknainya dengan tawa yang segar serta teguran yang manis yang membantu kita menerima beban hidup dan kesulitannya tanpa hati yang merasa terbebani.”

Remond Moudy menyaksikan banyak pasiennya membebaskan dirinya dari berbagai penyakit karena mereka sudah tahu bagaimana menghadapi penyakit mereka dengan tawa dan humor. Berdasarkan pengalamannya dengan para pasien, dia mulai bertanya tentang efek dari tawa dan senyum yang biasa. Bahkan menghadapi hidup dengan jiwa yang meremehkan segala bentuk musibah dan menertawakan pergantian hari-hari. Itu semua mendorongnya untuk mengkaji psikologi manusia dan efek jiwa bahagia yang bisa menerima kesulitan sehari-hari dengan canda dan tawa. (Al-Sya'ir, Syima, 2007, hal xi)

Terapi tawa yang diperkenalkan oleh Dr. Madam Kataria sejak 1995 di India, sebenarnya di beberapa negara pun sudah banyak dilakukan orang. Terapi ini diyakini dapat menyembuhkan berbagai penyakit antara lain kanker, darah tinggi, sakit kepala, gangguan syaraf, maag dan lain-lain. Menurut dr. William Frey, direktur dari Dry Eyes and Tears Research Center di Australia, tertawa bermanfaat untuk kesehatan karena dengan tertawa bagian tubuh kita ikut bergerak, dan mengaktifkan sistem endoktrin sehingga memacu penyembuhan suatu penyakit. Selain itu tertawa juga merangsang otak untuk memproduksi hormon tertentu yang memicu pelepasan endoktrin, yaitu suatu zat yang berfungsi membunuh rasa sakit. Dr. William Frey yang juga ahli jantung ini mengatakan, tertawa identik dengan olahraga aerobic. Tertawa selama satu menit akan memberi relaksasi tubuh

selama empat puluh menit. (Simanungkalit, Bona, 2007, halaman 9)

Pada tahun 1976 terapi tawa untuk kesehatan mulai menarik perhatian publik di berbagai negara. Hal ini muncul setelah seorang redaktur *Saturday Night Review* menulis pengalamannya bahwa dengan menonton *Candid Camera* dan mengonsumsi vitamin C merupakan obat yang terbaik untuk menyembuhkan penyakit *ankylosing spondylitis* yang dideritanya. Pengalaman tersebut yang dituliskannya dalam *New England Journal of Medicine* merupakan awal penggunaan terapi tawa untuk penyembuhan berbagai penyakit.

Apa beda tertawa biasa dengan tertawa melalui terapi tawa? Rupanya berbeda. Hal ini sama dengan bernafas. Tertawa melalui terapi tawa dengan tujuan pengobatan dan pencegahan terhadap penyakit harus melalui Teknik yang telah ditentukan. Di mana tertawa tersebut mengandung filosofis, dan mempunyai landasan ilmiah kedokteran serta memiliki teknik praktis yang telah ditentukan. Sedangkan tertawa biasa adalah tertawa sehari-hari yang bukan masuk dalam terapi tawa.

Jika kita tertawa saat menonton film komedi atau *stand up comedy* hal ini bukan termasuk dalam kategori tertawa yang ada dalam terapi tawa. Dalam terapi tawa harus tertawa spontan tanpa ada rangsangan, baik itu yang emotif dan kognitif. Sedangkan tertawa karena film, komedi dan lawak adalah tertawa biasa, walaupun hal ini

merupakan sesuatu yang baik dan sangat bermanfaat bagi tubuh.

Sejak lama diketahui bahwa tertawa adalah obat (panasea) yang mujarab. Mulanya orang hanya melihat mereka yang mudah tertawa lebih cepat sembuh dari sakit, daripada orang yang banyak mengeluh, apalagi menangis. Permadi SH, seorang politisi sekaligus paranormal, pernah mengatakan bahwa orang dengan rasa humor tinggi dan mudah tertawa tidak mudah kena santet atau *black magic*.

Menurut dokter Yul Iskandar, psikiater yang juga pakar ilmu tidur, hubungan antara tertawa dengan pengobatan baru mulai diselidiki secara sistematis sejak tahun 1990-an. Mulanya terapi tertawa khusus ditujukan pada penderita stres saja. Namun, ternyata berbagai penyakit khususnya nyeri kronik mengambil manfaat dengan terapi ini.

Yul, direktur riset dan medik RS Dharma Graha ini, mengatakan rumah sakitnya memulai terapi tertawa pada akhir 1990an. Mulanya terapi ini merupakan bagian dari grup terapi penderita gangguan mental. Pasien diminta menuturkan cerita-cerita lucu yang pernah dialaminya. Ternyata, pasien yang tertawa terbahak-bahak, lebih cepat pulih dibandingkan pasien yang sulit tertawa. Karena cerita-cerita lucu, makin habis maka pasien-pasien mulai menertawakan tingkah laku sesamanya.

Terapi tertawa banyak dilakukan secara spontan di berbagai negara. Penelitian mendalam dan bukti-bukti

klinis mengenai terapi ini menunjukkan banyak hal positif yang didapat. Seorang yang melakukan terapi tertawa, otot-otot mukanya menjadi relaksasi, kerut-kerut hilang, tampak awet muda. Tertawa yang regular akan mengurangi kronik stres dan nyeri kronik.

Tertawa dalam waktu 5-10 menit dapat merangsang pengeluaran endorfin, suatu zat yang menghilangkan rasa nyeri (*anaesthetic*). Selain itu juga akan mengeluarkan serotomin, kedua zat ini ditambah dengan melatonin, merupakan zat kimia baik. *Release* dari zat-zat itu akan menyebabkan perasaan tenang, tenteram, nyaman dan bahagia. Tertawa juga mengurangi pengeluaran adrenalin, kortisol dan radikal bebas yang disebut zat kimia jahat bagi otak. Bila ketiga zat itu dikeluarkan akan menyebabkan orang merasa tegang, cemas dan ketakutan, otot-otot tegang.

Pengaruh positif dari tertawa adalah mereka mempunyai *hope* (harapan), yang sangat kuat sebagai bagian dalam pengobatan. Tidak heran bahwa sistem imun juga dirangsang dengan tertawa, dan sel-sel anti kanker akan memakan sel-sel kanker dalam tubuh. Dapat dikatakan tertawa sama kasiatnya dengan meditasi. Makanya sering terapi tertawa dinamakan yoga tertawa. Terapi tertawa adalah khas manusia, tidak ada hewan yang tertawa terbahak-bahak.

Di Indonesia terapi tertawa belum dikenal masyarakat luas, dan baru dikenal sebagian orang atau komunitas saja misalnya klub-klub tawa di beberapa

rumah sakit dan kantor-kantor. Terapi tawa pertama sekali diperkenalkan untuk membantu para pasien mempercepat kesembuhan penyakitnya pada akhir tahun 1990an, tepatnya di RS Dharma Graha. Terapi tawa pada mulanya banyak diikuti oleh pasien yang ketergantungan obat dan para orang tua yang stres. Kini klub terapi tawa di Jakarta tetapi juga di kota-kota besar lain di Indonesia.

Terapi tawa yang diperkenalkan oleh Armand Archisaputra yang dipadatkan dengan senam otak. Misalnya dengan melakukan auto sugesti untuk memompa semangat si pasien dengan mengatakan "seuri euy, bisa" yang artinya "tawa bisa". Pada saat mengatakan kata tersebut sebanyak tiga kali, tangan kiri dikepal. Contoh tersebut merupakan pola *crossing* pada terapi otak, sebab tertawa datang dari otak sebelah kanan, maka untuk menciptakan tawa, tangan sebelah kiri harus diaktifkan dengan maksud meminta perintah dari otak sebelah kanan.

Selanjutnya, pasien disuruh mengucapkan kata: "Huhuhu...Hihhi...Hahaha...Hohoho" sebanyak tiga kali. Kemudian semua pasien tertawa lepas. Jika masih melihat ada pasien yang belum bisa tertawa, maka pasien disuruh tertawa dengan anggota lainnya yang ada di samping kiri dan kanannya. Teknik lain yang dilakukan adalah menyuruh anggota terapi tertawa saling melihat mata rekannya pada saat melakukan terapi tawa, agar dapat merangsang anggota lain yang sulit tertawa lepas dapat tertawa secara alami.

Terapi tawa yang dilakukan klub berlangsung selama satu jam. Setiap satu diharapkan si pasien dapat tertawa satu menit. satu menit dalam arti tertawa lepas akan mengeluarkan keringat banyak. Tertawa satu menit sama mengayuh sepeda selama 10 menit.

Manfaat Terapi Tertawa bagi tubuh menurut para dokter:

- Mengurangi stres bagi penderita stres yang belum stres bisa menjauhkan stres
- Menyembuhkan atau menanggulangi stres di dalam kehidupan.
- Menjadikan hidup kita lebih nyaman, tenang, dan sehat serta rileks.
- Menyehatkan berbagai organ tubuh dan awet muda.
- Meningkatkan kekebalan tubuh, terhindar dari infeksi, alergi, serta mematikan seperti kanker.
- Merangsang pengeluaran endorfin, serotonin, serta melatonin yang membuat perasaan menjadi tenang, tenteram, nyaman dan bahagia.
- Mencegah dan mengendalikan penyakit jantung, menurunkan tekanan darah, memperbaiki sirkulasi darah, meningkatkan pasokan oksigen ke seluruh tubuh dan otak.

- mempercepat penyembuhan penyakit, menanggulangi stres.
- h. Menambah nafsu makan, tidur nyenyak, dan badan jadi bertambah rileks dan lebih sehat.
 - i. Menghambat proses pengerutan wajah saat usia uzur. Ada 15 otot yang terdapat di wajah.
 - j. Mengeluarkan udara jenuh dari dalam tubuh yang otomatis diganti udara segar, memperkaya darah dan oksigen dan membersihkan alat pernapasan.
 - k. Antibodi tubuh dan sel darah putih makin aktif menghadang infeksi dan hormon akan mampu meningkatkan kesiagaan dan fungsi memori.
 - l. Membuat kita lebih kreatif dan dapat juga mencegah proses penuaan fisiologis otak, terutama mengenai kemampuan daya ingat serta meningkatkan daya tahan secara mencolok.
 - m. Penderita HIV dan AIDS yang mampu berpikir positif akan lebih panjang usianya.
 - n. Mengurangi gangguan emosional seperti depresi, dan keributan antara suami-istri.
 - o. Mengembalikan produksi endorfin yang tidak produktif lagi, akibat narkoba yang dimasukkan dengan sengaja ke dalam tubuh.
 - p. Meningkatnya kekebalan tubuh maka akan menguras dan menyembuhkan batuk pilek, infeksi dada dan tenggorokan.

- q. Menghilangkan pikiran negatif, ketakutan, iri hati, ego, perasaan bersalah, sering marah.
- r. Menyembuhkan penyakit jantung, depresi, alergi, asma, bronchitis, migren, radang sendi, radang tulang belakang, saki punggung, darah tinggi, kanker.
- s. Sekali lagi, tertawa dapat meningkatkan jumlah produksi sel antibodi di tubuh kita. Artinya sistem kekebalan tubuh kita bisa lebih kuat.

Ada beberapa cara untuk menambah kita sering tertawa. Berikut enam cara meningkatkan humor kita.

- a. *Subscribe channel* YouTube yang lucu

Coba jelajahi YouTube dengan kata kunci "*popular comedy*" atau "*funny video*". Mungkin beberapa *channel* bisa membuat kita tertawa atau menemukan tingkah konyol hewan-hewan peliharaan.

- b. Berbagi kisah lama

Mungkin ada yang konyol dan membuat kita malu sendiri kalau mengingatnya lagi. Bertatap muka lewat *Zoom*, *Skype*, atau *FaceTime* dan luangkan waktu untuk bercerita tentang hal-hal lucu akan menghilangkan kesedihan.

- c. Melempar guyonan

Mungkin terdengar konyol dan 'receh' tetapi bagaimanapun bisa membuat kita tertawa. Guyonan *jadul* bisa kita jadikan bahan

candaan dengan teman kerja atau keluarga ketika bertemu.

d. Sediakan waktu bermain

Jika kita di rumah tinggal bersama banyak anggota keluarga, ada baiknya mencoba permainan papan yang menyenangkan seperti monopoli atau permainan lain yang melibatkan banyak peserta. Tetapi kalau sendirian, bermain *game online* cukup menyenangkan.

e. Menonton atau membuat konten lucu

Media sosial saat ini banyak digunakan untuk membuat konten lucu. Kita bisa membuat konten lucu dan diunggah ke media sosial. Tak hanya sendiri, bisa mengajak keluarga atau teman terdekat untuk membuat konten lucu yang bisa menghibur banyak orang.

f. Tertawai dirimu sendiri

Mengingat kembali di masa-masa sebelumnya juga bisa membuat kita tertawa. Mungkin mengingat saat dahulu bergaya foto atau kelakuan masa lalu yang kalau dipikirkan lagi sekarang tidak masuk akal. Kita akan menyadari bahwa hal-hal seperti itu bisa membuat tertawa.

E. KESIMPULAN

Pandemi COVID-19 yang melanda dunia belum berakhir dan kita tak tahu persis kapan akan berakhir.

Namun kabar baiknya, sejumlah negara telah memulai vaksinasi terhadap rakyatnya.

Di Indonesia keadaan belum berubah sama sekali. Jumlah yang terkonfirmasi positif tiap hari masih tinggi bahkan telah (pernah) menembus angka 6 ribu. Masyarakat menganggap seolah Pandemi akan segera berakhir. Kedisiplinan mulai berkurang di berbagai daerah. Hasilnya angka yang terinfeksi kian meningkat.

Meskipun vaksin yang dipesan dari China sudah datang (sebagian) namun vaksin bukan satu-satunya yang mengakhiri pandemi. Sambil menunggu vaksinasi terhadap masyarakat Indonesia, meningkatkan imunitas tubuh masyarakat adalah cara paling tepat. Protokol Kesehatan: menjaga jarak, memakai masker dan menjaga kebersihan, tetapi terus dilakukan. Meningkatkan imunitas dengan humor sangat penting dilakukan.

WHO dan Satgas COVID-19 mestinya mulai melakukan sosialisasi tentang pentingnya humor, terapi tawa untuk para pasien yang diisolasi di rumah sakit maupun yang isolasi mandiri di rumah masing-masing. Dengan meningkatnya imunitas maka seseorang akan lebih mempunyai daya tahan terhadap virus COVID-19 yang menyeranginya.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Sya'ir, Syima, *Humor Membakar Kolesterol dan Racun dalam Tubuh*, Pustaka Pelajar, 2007
- Dolgoplova Z, *Mati Ketawa Cara Rusia*, Grafiti Pers, 1986
- IHIK3, *Simposium Humor Nasional, Humor yang Adil dan Beradab*, 2016
- Muawal H, Akhmad dkk, *Fenomenolaugh, Ekspresi Buku*, 2014
- Setiawan, Arwah, *Humor Zaman Edan*, Grasindo, 1997
- Simanungkalit, Bona, *Terapi Tawa, Papas Sinar Sinanti*, 2007
- Sudarmo, M Sudarmo, *Humor Indonesia, dari Lucu ke Somasi Analogi*, Kombat Publishers, 2018
- Suprana, Jaya, *Humorologi*, Elex Media Komputindo, 2013

Jurnal:

Prisma, *Humor yang adil dan beradab*, LP3ES, 2019

Majalah:

Basis, Nomor 03-04, Tahun Ke-67, 2018

Hai, Edisi 2-8 April 2007

Koran:

Bisnis Indonesia, 30 Juni 2002

Website:

<https://www.liputan6.com/bisnis/read/4382124/sri-mulyani-sebut-COVID-19-pimpin-masyarakat-untuk-bertransformasi>

<https://www.nytimes.com/reuters/2020/03/24/us/24reuters-health-Corona-virus-usa-humor.html>

<https://www.kunc.org/post/mindst-pandemi-humor-researcher-says-make-laughter-infectious#stream/0>

<http://www.inverse.com/article/58452-how-to-use-humor-as-a-coping-strategy>

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456>

<https://www.inverse.com/article/58452-how-to-use-humor-as-coping-strategy>