

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Islam menyerukan kepada umatnya agar benar-benar beriman dan bersikap tulus kepada Allah, berhubungan akrab dengan-Nya, selalu mengingat-Nya dan tawakkal kepada-Nya, selain berupaya terus menolong dirinya sendiri. Seorang muslim harus merasakan di kedalaman jiwanya bahwa ia senantiasa memerlukan pertolongan dan dukungan Allah swt. Dia harus menyadari bahwa Allah lah yang mengontrol segala urusan dunia dan kehidupan manusia. Dia mengenal tanda-tanda kekuasaan-Nya yang tak terbatas pada setiap aspek ciptaan-Nya, dan dengan demikian keimanannya kepada Allah akan semakin meningkat.

Seorang muslim yang tulus harus patuh kepada Allah dalam keadaan bagaimanapun. Ia tidak boleh melampaui batas, ia harus mengikuti perintah dan bimbingan Allah serta Rasul-Nya sekalipun hal itu tidak sesuai dengan keinginannya, karena ujian keimanan seorang muslim terletak dalam mengikuti perintah Allah dan Rasul-Nya. Dalam segala keadaan ini, baik dalam persoalan besar maupun kecil, tanpa ragu dan tanpa syarat.<sup>1</sup> Nabi Muhammad saw telah diutus oleh Allah untuk menyampaikan ajaran agama Islam kepada seluruh umat manusia berupa pedoman hidup yang mampu membekali manusia untuk mengisi segala segi kehidupan. Agama Islam berfungsi sebagai petunjuk umat manusia hingga manusia dapat selamat di dunia dan di akhirat. Lima belas abad agama

---

<sup>1</sup>Muhammad Ali al-Hisyami, *Menjadi Muslim Ideal* (Mitra Pustaka: Yogyakarta, 1999), 11-12.

Islam telah membuktikan bahwa setiap langkah yang dilakukan oleh manusia harus selalu diukur dengan pedoman mulia ini, ialah hukum Islam yang disimpan dalam ayat-ayat suci al-Qur'an dan sunah Rasul.<sup>2</sup>

Kebutuhan orang terhadap tasawuf, yakni spiritualisme Islam. Makin lama makin membesar. Karena tasawuf merupakan kemasan keislaman yang sesuai dengan tuntutan zaman modern, baik di dunia secara umum maupun di kalangan muslim. Kebutuhan akan spiritualisme di negara-negara maju sudah lama terasa. Di samping ditandai oleh derasnya arus informasi dan dahsyatnya perkembangan teknologi informasi, zaman ini ternyata juga diwarnai arus baru di tengah masyarakat dunia, yaitu kerinduan pada kesejukan batin dan kedamaian jiwa.<sup>3</sup> Sayyed Hossein Nashr menjelaskan bahwa kehidupan spiritual kaum *Sufi* berasal dari Nabi saw. Disinari cahaya oleh Allah swt berupa al-Qur'an, sehingga tepat sekali bila dikatakan bahwa wahyu al-Qur'an sebagai sumber tasawuf.<sup>4</sup> Sebagaimana tampak pada kehidupan para sahabat dan *tâbi'în*. Mereka menyucikan hati dengan meninggalkan akhlak yang buruk serta menuntut diri mereka dan orang-orang di sekitar mereka untuk membiasakan dengan perilaku dan akhlak Rasulullah Saw. Banyak sosok yang layak dijadikan teladan di jalan penyucian diri ini. Nabi saw sendiri menegaskan keunggulan orang-orang suci dan manfaatnya bagi khalayak.<sup>5</sup>

---

<sup>2</sup>Chafidz Farchun M, *Hidup dalam Bimbingan Islam* (Al-Ikhlâs: Surabaya, tth), 9.

<sup>3</sup>Haidar Bagir, *Buku Saku Tasawuf* (Bandung: Mizan, 2005), 24.

<sup>4</sup>Eep Sopwana Nurdin, *Pengantar Ilmu Tasawuf*, (Bandung: Aslan Grafika Solution, 2020), 44

<sup>5</sup>Muhammad Hisyam Kabbani, *Tasawuf dan Ihsan: Antivirus Kebatilan dan Kezaliman*, terj. Zaimul Am (Jakarta: PT serambi Ilmu Semesta, 2007), 14.

Imam Ibnu Qayyim menjelaskan kebajikan hati adalah kelahiran baru. Ini dikarenakan hati diciptakan demi mencintai Allah swt. Inilah fitrah yang Allah swt ciptakan bagi hamba-Nya. Ia mengatakan, “Saya mendengar Syaikh Ibnu Taimiyah mengatakan hal tersebut dan menafsirkan bahwa kelahiran meliputi dua bagian. Pertama, kelahiran biasa (kelahiran anak). Kedua, kelahiran hati dan ruh. Keduanya lahir dari tali ari-ari jiwa (*nafs*) dan kegelapan perangai (perilaku)”. Ia mengatakan: “Ketika kelahiran itu disebabkan oleh keberadaan Rasulullah saw, maka beliau bagaikan bapak bagi orang-orang beriman.” Kehidupan hati dan kecerdasannya merupakan kebaikan. Kematian hati dan kegelapannya merupakan kejelekan. Menjaga kesehatan dan kebersihannya, melindunginya dari kebinasaan yang merusak dirimu lantaran sebab tersebut mesti diperhatikan.<sup>6</sup>

Orang-orang yang mencapai derajat istimewa di sisi Allah adalah mereka yang selama masa hidupnya tidak pernah lelah untuk membersihkan jiwanya untuk sampai kepada Allah, dan tidak pernah bosan memanjatkan puja dan puji kepada Nabi. Yang mana memanjatkan shalawat dan puji-pujian untuknya adalah upaya untuk menyusuri jalan keilahian. Sebab setiap orang yang ingin mendekat dengan Allah swt, haruslah melalui pintu Nabi Muhammad saw.<sup>7</sup>

Melihat kemerosotan nilai spiritual manusia di zaman sekarang, menjadikan keberadaan akhlak dan tasawuf ini sangat cocok untuk dijadikan pegangan untuk meningkatkan kualitas keimanan seseorang. Karena dengannya seseorang dapat keluar dari kegelapan dan kekhilafan akibat negatifnya penyakit-

---

<sup>6</sup>Said Abdul Azhim, *Rahasia Kesucian Hati Menurut Al-Qur'an, Hadits dan Pendapat Ulama* (Jakarta: Qultum Media, 2006), 8.

<sup>7</sup>Abdul Ghaffar Chodri, *The Mirror of Muhammed*, (Yogyakarta: Laksana, 2018), 333.

penyakit hati. Bahkan dikhawatirkan penyakit hati yang mengendap dalam diri manusia justru juga dapat berpengaruh bagi kesehatan jasmaninya. Karena tidak jarang seseorang terserang berbagai macam penyakit fisik akibat kelalaian dalam mengelola hati. Maka begitulah kira-kira kenapa seseorang bisa dikatakan stres, yakni akibat ketidakmampuan seseorang dalam mengelola hati dan emosionalnya ketika menghadapi kenyataan yang kadang tidak sesuai dengan kenyataan. Munculnya berbagai macam penyakit, akan membuat seseorang berusaha mencari jalan keluar.

Dilihat dari permasalahan di atas, menjadikan permasalahan tentang tertawa sangat cocok untuk dikaji lebih mendalam, karena dengan tertawa seseorang tidak hanya mampu mengekspresikan kegembiraannya, tapi juga dapat mengurangi beban yang sedang menyimpannya. Dengan tertawa, hati akan terasa plong dan bahagia. Akan tetapi, sayangnya banyak pula ditemukan orang-orang yang tertawa tanpa memperhatikan batasan-batasan yang telah diajarkan oleh agama Islam. Padahal hal ini perlu diketahui dan dipelajari, terutama terkait aturan-aturan kesopanan yang berlaku dalam tertawa. Inilah yang menjadi pembahasan terpenting, bagaimana tertawa yang mampu mengobati jasmani dan rohani, juga sebagai media bengkel akhlak-akhlak *mahmudah* dan *madzmumah* sebagai jalan untuk mendekatkan diri kepada Allah swt.

Keimanan yang direalisasikan secara benar akan membentuk kepribadian mukmin yang membentuk enam karakter, maka salah satu karakter tersebut ada di antaranya yang dinamai dengan karakter *Rasuli*, karakter ini merupakan salah

satu karakter yang terbentuk dari metode iman. Karakter ini adalah wujud transinternalisasi sifat-sifat Rasul yang mulia.<sup>8</sup>

Kita harus berjalan di belakang para Nabi, para imam, orang-orang saleh, para *shiddiqin* dan para *syuhada'*. Mereka itulah seutama-utamanya panutan. Allah swt berfirman di dalam surah al-Ahzab ayat 21 yang artinya: “*Sungguh telah ada pada diri Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu.*” Kaidah umum berkata “Jadilah kamu orang yang *tawadhu'* dan lihatlah di sekelilingmu orang yang memiliki sifat-sifat yang baik yang kamu perlukan, lalu ikutlah dia dalam sifat-sifatnya itu. Kamu tidak akan rugi sama sekali, tetapi malah menjadi orang yang berhasil.”<sup>9</sup> Dalam hal ini, Rasulullah adalah panutan yang benar-benar harus dicontoh dalam kehidupan umat manusia, bukan hanya isi hadits-haditsnya tapi juga kesehariannya, bagaimana pola hidup beliau yang mengandung rahasia hikmah, dan jika sunah-sunahnya dibuktikan dalam ilmu kesehatan pun akan benar-benar terbukti manfaatnya.

Sebuah buku dengan judul *Terapi Tawa Ala Rasulullah* karya Thayib Al-Baihaqi merupakan salah satu buku yang berisikan pembahasan terapi tertawa yang tidak sekedar dikembangkan dalam ilmu kesehatan saja, tetapi dilihat dari segi hubungannya dengan tuntunan Islam, melalui petunjuk al-Qur'an dan Hadits. Penulis Thayib Al-Baihaqi menyusun daftar isi buku ini secara sistematis, dimulai dari penjelasan tentang hakikat kehidupan yang tidak pernah jauh dari cobaan, teladan dari kesabaran para Nabi dalam menghadapi cobaan, stres sebagai

---

<sup>8</sup>Abdul Mujib dan Jusuf Muzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam* (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2022), 149.

<sup>9</sup>Fariq, *Bengkel Akhlak* (Darus Sunnah Press: Jakarta Timur, 2009), 39.

salah satu bentuk cobaan, tahapan stres, terapi tertawa sebagai penawarnya, konsep tawa Ala Rasulullah, dan dikuatkan dengan cerita kapan saja saat-saat Rasulullah tertawa. Hal ini menunjukkan bahwa alternatif yang ditawarkan penulis Thayib Al-Baihaqi memang bersandar pada dasar-dasar keislaman dengan menggunakan media terapi tertawa yang berkembang di dunia modern.

Berdasarkan hal di atas, peneliti akan mencari tahu bagaimana konsep tawa yang dicontohkan oleh Rasulullah melalui buku tersebut, dan mengkajinya lebih dalam dengan menggunakan perspektif Akhlak Tasawuf. Bagaimana tertawa yang membuat seseorang selalu ingat dengan Tuhannya, membantu menenangkan hati, dan bukan hanya tertawa untuk kesenangan dan senda gurau, tetapi justru menjadikannya sebagai wasilah untuk mendekatkan diri kepada Allah dan Rasul-Nya Muhammad saw. Penelitian kali ini akan mengkaji bentuk terapi tawa yang biasa dikembangkan dalam dunia psikologi ke dalam dunia spiritual dan pemikiran Islam, yakni perspektif Akhlak Tasawuf, sehingga konsep tawa bukan hanya bisa dijadikan sebagai terapi, tetapi dengan meninjaunya dari segi keislaman, yakni dengan menggunakan perspektif Akhlak Tasawuf juga akan memberikan dua keuntungan sekaligus bagi mereka yang mampu mengamalkannya. Jasmaninya sehat dengan terapi tawa, rohaninya selamat karena mencontoh tertawa yang benar dari Rasulullah saw.

Objek kajian tasawuf adalah aspek ruhani (*esoteris*) dalam Islam. Dalam tasawuf yang lebih ditekankan adalah aspek ruhaniah; batiniyah untuk dibina, diperbaiki dan diarahkan ke jalan Allah agar dapat sedekat mungkin dengan-

Nya.<sup>10</sup> Tasawuf mengambil peranan penting dalam upaya penyucian diri dan rohani, dan tujuan akhirnya adalah kebahagiaan dan keselamatan. Meningkatkan akhlak dan membangun kehidupan jasmani dan rohani untuk mencapai kehidupan abadi. Adapun peran ilmu akhlak sebagai penunjuk kendali diri seseorang dalam mengetahui baik dan buruk, menerangkan apa yang seharusnya dilakukan dan ditinggalkan, dan antara yang terpuji dan tercela.

Peneliti menggunakan perspektif Akhlak Tasawuf pada kajian kali ini, karena berpacu pada bagaimana ukuran intensitas tertawa dalam Islam, sehingga tertawanya tidak berlebihan dan sesuai ukuran. Juga mengetahui bagaimana cara tertawa dengan ukuran yang benar dan bercanda dalam bentuk humor yang dilakukan Rasulullah, tapi tidak dengan maksud mengolok-olok. Mempelajari lebih dalam bagaimana adab tertawa dalam batas wajar dan porsi secukupnya, yang mana ia berhubungan juga dengan ilmu Tasawuf Akhlaqi. Yaitu untuk mengatur pola dan tingkah laku seseorang melalui konteks tertawa yang baik dan benar.

Berdasarkan latar belakang ini, peneliti tertarik untuk meneliti perihal konsep tawa yang terdapat dalam buku *Terapi Tawa Ala Rasulullah* Karya Thayib Al-Baihaqi, yang akan dihimpun dalam skripsi yang berjudul “Konsep Tawa dalam Buku *Terapi Tawa Ala Rasulullah* Karya Thayib Al-Baihaqi Menurut Perspektif Akhlak Tasawuf”.

---

<sup>10</sup>Muhammad Basyrul Muvid, *Tasawuf sebagai Revolusi Spiritual di Abad Global* (Malang: Literasi Nusantara, 2019), 6.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka permasalahan pokok yang akan dibahas dalam penelitian ini dirumuskan ke dalam beberapa bentuk pertanyaan sebagai berikut:

1. Bagaimana konsep tawa dalam buku *Terapi Tawa Ala Rasulullah* yang ditulis oleh Thayib Al-Baihaqi?
2. Bagaimana konsep tawa dalam buku *Terapi Tawa Ala Rasulullah* karya Thayib Al-Baihaqi menurut pandangan Akhlak dan Tasawuf?

## **B. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah:

1. Mendiskripsikan buku *Terapi Tawa Ala Rasulullah* karya Thayib Al-Baihaqi.
2. Menganalisis buku *Terapi Tawa Ala Rasulullah* karya Thayib Al-Baihaqi menggunakan perspektif akhlak dan tasawuf.

## **C. Signifikansi Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini diharapkan dapat berguna baik dalam hal teoritis ataupun praktis. Adapun penelitian ini memiliki signifikansi dalam hal:

1. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam khazanah akhlak tasawuf dan untuk mengetahui bahwasanya ada nilai-nilai akhlak dan tasawuf yang bisa diambil dari konsep tawa



dalam buku *Terapi Tawa Ala Rasulullah* karya Thayib Al-Baihaqi, yang telah peneliti kembangkan dengan tinjauan ilmu akhlak tasawuf.

2. Secara praktis, penelitian ini diharapkan sebagai bahan informasi penting untuk umat Islam untuk kemudian diamalkan dalam kehidupan sehari-hari

#### **D. Definisi Istilah**

Untuk menghindari kesalahpahaman pada judul dan permasalahan penelitian ini, penulis akan memberikan penjelasan terhadap beberapa istilah. Istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut:

1. Konsep, menurut KBBI konsep adalah gambaran mental dari objek, proses, atau apa pun yang ada di luar bahasa, yang digunakan oleh akal budi untuk memahami hal-hal lain.<sup>11</sup>
2. Tawa, menurut KBBI tawa adalah ungkapan rasa gembira, senang, geli, dan sebagainya dengan mengeluarkan suara (pelan, sedang; keras) melalui alat ucap. Adapun Tertawa merupakan hasil dari respons otak saat melihat atau mendengar kejadian lucu, seperti candaan atau hal yang menggelitik. Tawa merupakan kata dasar sifat, sedangkan tertawa adalah kata kerja.<sup>12</sup>
3. Konsep Tawa adalah sesuatu yang dipahami atau proses atau cara tertawa yang benar dan terarah. Adapun peneliti menggunakan kata “tawa” yang dimaksud adalah tertawa.

---

<sup>11</sup>KBBI, Pencarian ‘konsep’ dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/konsep>, diakses 13 Oktober 2021.

<sup>12</sup>KBBI, Pencarian ‘tawa’ dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/konsep>, diakses 13 Oktober 2021.

4. Penulis, yang dimaksud dengan penulis adalah penulis buku *Terapi Tawa Ala Rasulullah*, yakni Thayib Al-Baihaqi. Sedangkan kata “Peneliti” maksudnya saya sendiri sebagai peneliti buku tersebut.
5. Akhlak Tasawuf adalah ilmu yang mempelajari tentang tata cara memperbaiki diri dengan melakukan tindakan-tindakan terpuji yang dengannya seseorang akan berusaha untuk mensucikan dirinya.

#### **E. Penelitian Terdahulu**

Sejauh penelusuran peneliti, belum ditemukan adanya penelitian maupun artikel ilmiah yang mempunyai objek sama persis dengan yang dilakukan. Adapun penelitian terdahulu sebagai tinjauan pustaka penelitian ini antara lain:

Jurnal yang berjudul *Stimulasi humor dan Terapi Tawa sebagai Alternatif untuk Mengatasi Permasalahan Keluarga* karya Hartanti, Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Penelitian ini menjelaskan humor dapat meningkatkan suasana hati dan aktivitas senyum. Humor tidak hanya memproduksi tawa tapi juga membawa pikiran terbebas dari beban. Begitu pula terapi tawa dengan sejumlah manfaatnya.<sup>13</sup>

Jurnal yang berjudul *Tertawa dalam al-Qur'an (Studi Tematik dengan Pendekatan Psikologi)* oleh Muhammad Nasrullah Asnawi Ihsan, Mahasiswa S1 IAIN Walisongo. Penelitian ini meneliti tentang term-term apa saja yang dipakai oleh al-Qur'an untuk menjelaskan tertawa, bagaimana tafsir-tafsir ayat yang

---

<sup>13</sup>Hartanti, “Stimulasi Humor dan Terapi Tawa sebagai Alternatif untuk Mengatasi Permasalahan Keluarga,” *Skripsi* (Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, 2006).

berkenaan dengan tawa, lalu yang terakhir ia mencari bagaimana tertawa dalam al-Qur'an menurut perspektif psikologi.<sup>14</sup>

Tesis yang berjudul *Banyak Tertawa Menyebabkan Matinya Hati dalam Perspektif Hadits*, oleh Fajar Gunawan UIN Raden Fatah Palembang. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa didapati 58 hadits yang dinisbahkan kepada Rasulullah menggunakan istilah tawa atau tertawa. Pemahaman terhadap hadits tentang banyak tertawa. *Pertama*, yakni (tertawa terbahak atau tertawa yang dilakukan secara berlebih lebihan) dan tertawa yang menyenangkan untuk konteks. *Kedua*, tawa yang dicontohkan Nabi Saw adalah tersenyum dan tertawa (sebatas terlihat gigi geraham). Dengan demikian ternyata tertawa yang tidak terbahak-bahak atau tertawa yang tidak berlebihan dan tertawa yang tidak tersedia untuk menikmati banyak manfaat, meskipun hanya berupa senyuman.<sup>15</sup>

Jurnal yang berjudul *Humor dalam Kajian Psikologi Islam* oleh Listya istiningtyas, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam IAIN Raden Fatah. Hasil penelitian ini berbicara tentang wacana humor dan tertawa dari sudut pandang psikologi kontemporer dan dari sudut pandang Islam guna memperkaya pembahasan dan mengetahui bagaimana Islam memandang humor. Selain bermanfaat bagi fisik maupun psikologis. Tertawa juga bermanfaat secara ibadah, yaitu: (1) merupakan sedekah, (2) memberi kesan berseri dan optimis, (3) penawar rohani, obat bagi jiwa dan ketenangan bagi sanubari yang lelah setelah berusaha

---

<sup>14</sup>Muhammad Nasrullah Asnawi Ihsan, "Tertawa dalam Al-Qur'an (Studi Tematik dengan Pendekatan Psikologi)," *Skripsi* (Semarang: IAIN Walisongo, 2014).

<sup>15</sup>Fajar Gunawan, "Banyak Tertawa Menyebabkan Matinya Hati dalam Perspektif Hadits," *Skripsi* (Palembang: UIN Raden Fatah, 2017).

dan bekerja (4) tanda kemurahan hati, isyarat bagi suatu tempramen yang mantap, tanda bagi murninya suatu tujuan, dan (5) menunjukkan kebahagiaan.<sup>16</sup>

Skripsi yang berjudul *Hadits tentang Kebolehan dan Larangan tertawa Perspektif Psikologi* oleh Rizal Fatkur Rochimin, IAIN Tulungagung. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa konteks tertawa Rasulullah adalah yang beralasan, antara hadits dan psikologi punya keterkaitan dan tidak bertentangan, tertawa punya dampak positif dan negatif bagi tubuh, dan tertawa yang indah adalah tersenyum karena ini mengikut tabi'at Rasulullah.<sup>17</sup>

Tesis yang berjudul *Konsep Bercanda dan Tertawa Perspektif Hadits: Kajian Hadits Maudhu'I* oleh Jurin Ahmad, UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Penelitian ini menyimpulkan secara epistemik, ada koeksistensi dan relevansi “moral agama” yang mengikat dalam segenap aktivitas manusia. Sedangkan pendekatan psikologi, sosiologi, dan komunikasi secara umum dalam implementasinya memberikan pengaruh serta menjadi bagian dalam etika tertawa dan bercanda Nabi.<sup>18</sup>

Skripsi yang berjudul *Kajian Tematik Tentang Hadits-Hadits Tertawa Dengan Pendekatan Psikologi* oleh Zulhuzay Ibnu Nedih Mahasiswa S1 Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Syarif Hidayatullah. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa hadits memberikan informasi yang bersifat metafisika,

---

<sup>16</sup>Listya Istiningtyas, “Humor dalam Kajian Psikologi Islam,” *Jurnal*, Vol 15 No 1 (2014). 16.

<sup>17</sup>Rizal Fatkur Rochimin, “Pemahaman Hadits tentang Kebolehan dan Larangan tertawa Perspektif Psikologi,” *Skripsi* (Tulungagung: IAIN Tulungagung, 2018).

<sup>18</sup>Ahmad Jurin, “Konsep Bercanda dan Tertawa Perspektif Hadits: Kajian Hadits Maudhu'I,” *Skripsi* (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, 2019).

sedangkan psikologi memberikan informasi yang bersifat empiris. Hadits yang terkesan melarang tertawa dikarenakan jika tertawa dilakukan secara berlebihan akan membuat seseorang lalai terhadap perintah Allah dan melupakan akhirat, atau tertawa yang menjadi celaan takutnya menyakiti hati orang lain. Term yang paling dekat dengan makna tertawa adalah *tabassum*. Hadits memberikan contoh tertawa yang paling baik dan patut diikuti oleh seluruh umatnya, yakni tertawa seperti Nabi Muhammad saw, di mana tertawa beliau di sebagian besar keadaan tidak lebih hanya sebatas tersenyum lebar hingga terlihat gigi-gigi beliau. Seperti itu pula tertawanya para Nabi Allah swt.<sup>19</sup>

Jurnal yang berjudul *Terapi Tawa untuk Healing dan Recovery Trauma Pasca Bencana* studi kasus dan intervensi psikologi oleh Zainul Anwar Program Studi Megister Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa terapi tertawa mempunyai beberapa manfaat baik segi medis, psikologi, sosial, serta membantu memperbaiki kualitas hidup sehingga sangat relevan untuk healing dan recovery trauma pasca bencana.<sup>20</sup>

Skripsi yang berjudul *Pengaruh Humor Terhadap Penurunan Stres Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2014 UIN Walisongo Semarang* oleh Adam Alisaid mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, tahun 2019 lalu. Penelitian ini menyimpulkan

---

<sup>19</sup>Zulhuzay Ibnu Nedih, "Kajian Tematik Tentang Hadits-Hadits Tertawa Dengan Pendekatan Psikologi," *Skripsi* (Jakarta: Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Syarif Hidayatullah, 2018).

<sup>20</sup>Zainul Anwar, "Terapi Tawa untuk Healing dan RecoveryTrauma Pasca Bencana studi kasus dan intervensi psikologi," *Jurnal Procedia*, Vol.3 No. 01, 2015, 50-54.

bahwa terdapat penurunan tingkat stres pada mahasiswa dengan pengaruh humor atau tertawa secara efektif. Hal ini dibuktikan dari nilai *Paired Simple T Test* dengan nilai  $t$  sebesar 4,811 dengan sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang positif bahwa terapi humor atau tertawa dapat menurunkan stress dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2014 UIN Walisongo Semarang.<sup>21</sup>

Penelitian ini memiliki kemiripan dengan penelitian-penelitian di atas, yaitu sama-sama menjadikan tertawa sebagai bahan penelitian utamanya. Adapun penelitian kali ini letak perbedaannya berada pada konsep tawa yang diambil dari tokoh utama umat Islam yaitu Nabi Muhammad Saw, yang dipelajari dan diteliti lebih lanjut dari buku *Terapi Tawa Ala rasulullah* karya Thayib al-Baihaqi dengan menggunakan perspektif akhlak tasawuf, sehingga perlu penekanan konsep tawa seperti apa yang berakhlak dan bernilai tasawuf.

## **B. Metode Penelitian**

### **1. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Pendekatan ini menggunakan pendekatan kualitatif dan jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*Library Research*) yang mana data yang diambil untuk penelitian ini digali dari buku-buku dan literatur

---

<sup>21</sup>Adam Alisaid, "Pengaruh Humor Terhadap Penurunan Stres Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2014 UIN Walisongo Semarang," *Skripsi* (Semarang: Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo, 2019).

lainnya yang berkenaan dengan permasalahan yang diteliti, dengan pokok kajian konsep tawa ala Rasulullah.

## 2. Sumber Data

- a. Sumber data primer, yaitu data yang langsung diperoleh dari sumber-sumber primer atau sumber asli yang memuat informasi atau data penelitian.<sup>22</sup> Data primer ini diambil dari buku yang diteliti yaitu buku *Terapi Tawa Ala Rasulullah* karya Thayib Al-Baihaqi.
- b. Sumber data sekunder, yaitu data yang diperoleh dari sumber kedua atau sumber sekunder dari data yang dibutuhkan,<sup>23</sup> seperti buku, skripsi, jurnal, dan lain-lain yang dapat menunjang pembahasan seperti sumber rujukan sekunder yang diambil dari buku lain, misalnya buku dengan judul *Tertawa Yang Disukai Tertawa Yang Dibenci Allah* karya Abdul Majid S.

## 3. Teknik Pengumpulan Data

- a. Membaca secara menyeluruh isi buku *Terapi Tawa Ala Rasulullah* karya Thayib Al-Baihaqi.
- b. Memahami secara mendalam isi buku *Terapi Tawa Ala Rasulullah* karya Thayib Al-Baihaqi.
- c. Mencari data yang sesuai dengan pokok rumusan masalah yaitu buku *Terapi Tawa Ala Rasulullah* karya Thayib Al-Baihaqi menurut perspektif Akhlak dan Tasawuf.
- d. Mengelompokkan data menurut kategori berdasarkan sub-sub bahasan.

---

<sup>22</sup>Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Banjarmasin:Antasari Press, 2011), 71.

<sup>23</sup>Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian...*,71

#### 4. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis isi eksplanatif, yaitu analisis yang di dalamnya terdapat pengujian hipotesis tertentu, juga mencoba membuat hubungan antara satu variabel dan variabel lain. Analisis ini tidak hanya menggambarkan isi dari suatu pesan, tetapi juga mencoba mencari hubungan antara isi pesan ini dan variabel lain.<sup>24</sup> Peneliti akan mengungkapkan beberapa variabel berupa konsep tawa yang terdapat dalam buku *Terapi Tawa Ala Rasulullah* dan melihat hubungannya dengan pespektif Akhlak tasawuf.

#### **G. Sistematika Penelitian**

Agar penelitian ini dapat memperoleh hasil penelitian yang baik dan sistematis, maka pembahasan dalam penelitian ini dibagi menjadi beberapa bab yaitu:

Bab pertama pendahuluan, berisi latar belakang masalah yang menguraikan kronologis umum topik yang diangkat peneliti serta penjelasan motivasi sehingga mengangkat tema tersebut dalam penelitian ini. Uraian selanjutnya dalam bab ini berisi rumusan masalah berupa pokok-pokok permasalahan sehingga penelitian yang dilakukan menjadi jelas dan signifikansi penelitian yang menekankan sisi manfaat dari hasil penelitian. Uraian selanjutnya yaitu definisi istilah untuk lebih menguatkan judul yang diangkat dalam penelitian, penelitian terdahulu sebagai bukti keaslian penelitian dan menghindari kesia-siaan dikarenakan kajian yang serupa, metode penelitian berisi cara atau

---

<sup>24</sup>Eriyanto, *Analisis Isi: Pengantar Metodologi untuk Penelitian Ilmu Komunikasi dan Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya*(Jakarta: Prenadamedia Group, 2011), 49.



teknik yang dipilih penulis karena dianggap tepat untuk penelitian, serta sistematika penulisan yang menguraikan format laporan hasil penelitian yang akan dituangkan.

Bab kedua memuat landasan teoritis mengenai dimensi tertawa dalam pandangan Islam (al-Qur'an dan Hadits), humor sufi sebagai salah satu bukti pentingnya aktivitas tertawa bagi manusia dan peran Tasawuf Akhlaki di dalamnya. Pembahasan ini menyangkut sejarah dan hukum asal tertawa, apa pandangan agama terhadap tertawa itu sendiri, dan perspektif tasawuf akhlaki sebagai jalan untuk menemukan nilai akhlak *mahmudah* dan akhlak *madzmumah* dalam konsep tawa yang dikehendaki, sekaligus juga dijadikan sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah melalui jalan Tasawuf. Sehingga dengan begitu penelitian ini akan mencapai tujuan yang diinginkan.

Bab ketiga berisi tentang gambaran umum dari hasil penelitian, penjelasan isi buku *Terapi Tawa Ala Rasulullah* yang menerangkan poin-poin penting dari isi buku tersebut, seperti apa saja penyebab datangnya stres, stres yang berujung pada datangnya berbagai macam penyakit, terapi tertawa sebagai penawar stres, manfaat tertawa, baik itu dalam pandangan ilmu kesehatan atau dalam Islam, dan bagaimana tertawa yang baik dan benar seperti caranya Rasulullah.

Maka terapi tertawa dalam buku ini, adalah terapi yang bersandar pada akhlak Rasulullah saw sebagai alternatif penyembuhan yang bisa dicoba oleh siapa saja. Buku ini menjelaskan tentang Rasulullah yang murah senyum dan menceritakan pada keadaan apa saja Rasulullah tertawa dan bercanda, yang

tentunya bukan hanya sekedar tertawa basa-basi atau tertawa yang tidak pada tempatnya. Karena dilihat dari keadaan zaman sekarang banyak diantara kita yang tidak memperhatikan dan tidak mengetahui bahwa tertawa pun ada adab dan akhlaknya. Sehingga atas dasar itu, peneliti mencoba mengambil konsep tawa yang benar dari buku *Terapi Tawa Ala Rasulullah*, khususnya mengkajinya dari sisi akhlak dan tasawuf. Karena tidak semua orang yang berakhlak itu mempunyai tujuan tasawuf, dan menjadikan Nabi Muhammad Saw sebagai wasilah menuju Ketuhanan bisa dengan meneladani akhlak- akhlaknya.

Bab keempat merupakan analisis terhadap laporan hasil penelitian terhadap konsep tawa yang terdapat dalam buku *Terapi Tawa Ala Rasulullah*, yaitu mengetahui bagaimana nilai akhlak dari konsep tawa dalam buku *Terapi tawa Ala Rasulullah* karya Thayib Al-Baihaqi, dan bagaimana nilai tasawuf dari konsep tawa dalam buku *Terapi Tawa Ala Rasulullah* karya Thayib Al-Baihaqi.

Bab kelima penutup, berisi tentang kesimpulan dan saran-saran

