

Serat gumuyu: Sumber pengaruh untuk membentuk persepsi kebahagiaan dan kesehatan mental masyarakat

Muhammad Said Agil Alhaidar¹, Widodo²

^{1,2} Program Studi Sastra Jawa, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia

Correspondence Author: agilalhaidar@students.unnes.ac.id

Received: 16 May 2024

Accepted: 27 June 2024

Published: 30 June 2024

Abstract

Manuscripts are one of the cultural relics of the past that are the source of the community's cultural institutions. The manuscript is also used as a reflection of local wisdom and a foundation for the oral tradition, art, and values of Javanese society, as is the case with the Serat Gumuyu manuscript. This study uses a qualitative descriptive approach to get complete information about laughter can shape the perception of each individual to manage a more positive mindset so as to form happiness and improve the mental health of the community from Serat Gumuyu. The theory used is Seligman's mental health theory, which focuses on the psychological aspects of mental health and which focuses on the theory of positive psychology, especially happiness. The data of this research is in the form of quotations from Serat Gumuyu. The source of data for this research is Serat Gumuyu, serial number NB 1567, which was obtained from the manuscript collection of the National Library of the Republic of Indonesia. The data collection method uses content analysis techniques to describe the manuscript, editing and transliteration. The text is analyzed hermeneutically by Ricoeur to explore the root axis of cultural power in social and mental health in Javanese society. This research presents how laughter in Serat Gumuyu contains benefits and factors that make a person laugh. This Serat also explains the positive effects of laughter which can provide benefits that are not visible physically, but can make human mental health better and optimal.

Keywords: Serat Gumuyu, laugh, mental health

Abstrak

Naskah merupakan salah satu peninggalan budaya masa lampau yang menjadi sumber pranata budaya masyarakat. Naskah juga dijadikan sebagai refleksi kebijaksanaan lokal dan fondasi untuk tradisi lisan, seni, dan nilai-nilai masyarakat Jawa, seperti halnya naskah Serat Gumuyu. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk mendapatkan informasi lengkap mengenai tertawa dapat membentuk persepsi tiap individu untuk mengelola pola pikir menjadi lebih positif

sehingga membentuk kebahagiaan dan meningkatkan kesehatan mental masyarakat dari Serat Gumuyu. Teori yang digunakan ialah teori kesehatan mental Seligman, yang berfokus pada aspek psikologis dari kesehatan mental dan yang berfokus pada teori psikologi positif, utamanya kebahagiaan. Data penelitian ini berupa kutipan yang berasal dari Serat Gumuyu. Sumber data penelitian ini ialah Serat Gumuyu nomor seri kode NB 1567 yang didapatkan dari naskah koleksi Perpustakaan Nasional Republik Indonesia. Metode pengumpulan data menggunakan teknik analisis isi untuk mendeskripsikan naskah, penyuntingan dan transliterasi. Teks dianalisis secara hermeneutik Ricoeur untuk menggali titik sumbu akar kekuatan kultural secara sosial dan kesehatan mental dalam masyarakat Jawa. Riset ini menyajikan bagaimana tertawa dalam Serat Gumuyu memuat manfaat dan faktor-faktor yang membuat seseorang tertawa. Serat ini juga memaparkan pengaruh positif dari tertawa yang dapat memberikan keuntungan yang tidak terlihat secara fisik, namun dapat menjadikan kesehatan mental manusia lebih baik dan optimal.

Kata Kunci: Serat Gumuyu, Tawa, Kesehatan Mental.

Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan suatu kondisi perkembangan fisik, intelektual dan emosional dalam diri seseorang tumbuh dan berkembang pada kehidupan, menerima tanggung jawab, menemukan penyesuaian, memelihara aturan sosial dan Tindakan dalam budayanya (Ardiansyah et al., 2023). Menurut data dari WHO, saat ini di seluruh dunia terdapat sekitar satu miliar jiwa mengalami gangguan kesehatan mental, dengan perkiraan kematian mencapai 14% (Walker et al., 2015). Gangguan kesehatan mental dapat dicegah dengan tertawa. Tertawa menjadi obat yang mustajab bagi kesehatan tubuh (Yim, 2016). Sebaliknya, emosi dapat menurunkan keharmonisan batin kesehatan mental. Lebih lanjut bukan sekedar serat yang berisi tertawa namun dapat dijadikan sumber acuan untuk mengurangi emosi negatif, menjaga keharmonisan batin, melindungi kesehatan mental, dan memanfaatkan tawa sebagai penambah semangat (Ben-Moshe & Gonot-Schoupinsky, 2023; Yang et al., 2023).

Tertawa merupakan vokalisasi mendasar dan meresap dari emosi positif yang ditimbulkan oleh manusia dan hewan (Farley et al., 2022). Tertawa menurut Dupin de Saint-Cyr & Prade (2023) dapat membuat otot-otot yang ada di dalam tubuh rileks. Hal tersebut berkorelasi dengan bahagia yang merupakan kebutuhan setiap manusia. Tertawa menjadikan jiwa dan fisik lebih prima untuk menciptakan kesehatan mental yang optimal, dengan cara *guyon*, membaca buku atau mengamati hal yang lucu-lucu (Farley et al., 2022; Mazzocconi & Ginzburg, 2022; Scott et al., 2022). Naskah merupakan salah satu peninggalan budaya masa lampau yang perlu dilestarikan (Himamunanto & Setyowati, 2018; Sugianela & Suciati, 2019). Hingga saat ini keberadaan naskah Jawa di Indonesia menjadi salah satu sumber pranata budaya di Masyarakat (Susanto et al., 2023b,

2023a). Susanto et al. (2023a) menekankan peran penting naskah Jawa sebagai refleksi kebijaksanaan lokal dan fondasi untuk tradisi lisan, seni, serta nilai-nilai masyarakat Jawa. Sebaliknya, Yunos (2015) melihat naskah Jawa sebagai jendela ke masa lalu, bukan sebatas catatan sejarah, tetapi cermin refleksi kehidupan dan perkembangan masyarakat Jawa. Oleh karena itu, pelestarian naskah Jawa bukan hanya investasi dalam keberlanjutan budaya, melainkan juga usaha untuk memahami akar budaya dan sejarah etnis, menciptakan jembatan antara masa kini dan masa lampau (Widodo et al., 2022).

Serat Gumuyu merupakan serat yang memuat manfaat dan faktor-faktor yang membuat seseorang tertawa. Tertawa menjadi salah satu bagian dalam membentuk persepsi kebahagiaan dan kesehatan mental masyarakat (Farley et al., 2022; Mazzocconi & Ginzburg, 2022; Yang et al., 2023). *Serat Gumuyu* merupakan salah satu naskah koleksi Perpustakaan Nasional Republik Indonesia dengan kode NB 1567. Serat ini ditulis pada tanggal 28 Oktober 1940 menggunakan aksara Jawa. *Serat Gumuyu* berisi nilai-nilai yang mengajarkan bahwa orang yang selalu tertawa menandakan dirinya sedang senang atau mendapatkan kesenangan. Melalui rasa senang tersebut dapat membawa ke jalan kesehatan. Karena rasa senang dapat membuat badan segar dan orang sehat sejatinya akan selalu tampak muda (Haviva & Starzyk, 2022; Scott et al., 2022b). Sejalan dengan pendapat tersebut menurut Ben-Moshe & Gonot-Schoupinsky (2023) tertawa bermanfaat secara biologis, psikologis, dan kultural. *Serat Gumuyu* dalam halaman 1 dijelaskan “Barang siapa yang tertawa merupakan jalan menuju kesehatan.”

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini, diantaranya Ben-Moshe & Gonot-Schoupinsky (2023) menunjukkan bahwa tertawa dapat membantu mengatur ulang pola pikir internal, mempersiapkan diri menuju kesehatan mental dan kesejahteraan optimal, bahkan ketika menghadapi masalah kesehatan serius. Sementara, menurut Hirosaki et al. (2018) menemukan 27,1% respondennya tertawa hampir setiap hari, dan faktor seperti jumlah anggota keluarga, perubahan alamat, kesehatan mental, olahraga teratur, dan kegiatan rekreasi berkaitan dengan frekuensi tawa yang tinggi. Selain itu, menurut Lunds et al. (2008) menemukan pasangan yang berduka menilai humor dan kebahagiaan sangat penting, dan pengalaman emosi positif ini terkait dengan penyesuaian berkabung yang lebih baik. Terakhir, menurut Mazzocconi & Ginzburg (2022) menunjukkan perbedaan signifikan antara tawa anak dan ibu dalam berbagai aspek, menyoroti nilai komunikatif tawa dalam dialog dua arah dan sebagai patokan perkembangan tawa anak usia dini.

Dari penelitian terdahulu yang telah disebutkan, hal yang belum pernah dilakukan yaitu meneliti tentang *Serat Gumuyu* sebagai sumber pengaruh untuk membentuk persepsi kebahagiaan dan kesehatan masyarakat, penelitian ini

untuk melengkapi dan menambah penelitian terdahulu yang sudah pernah dilakukan dengan objek yang berbeda yakni pada naskah Jawa.

Riset ini memiliki signifikansi dan manfaat yang sangat berharga dalam membentuk kebahagiaan dan kesehatan mental. Pada ranah kesehatan, tertawa memiliki makna yang mendalam. Tertawa dapat membantu merestrukturisasi pikiran untuk meningkatkan kesehatan mental. *Serat Gumuyu* menjadi petunjuk terkait tawa dan kegiatan yang memicu tawa serta memberikan perspektif individu untuk mengelola pola pikir.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini akan mengkaji mengenai bagaimana isi *Serat Gumuyu*? Serta mengkaji mengapa kita harus tertawa menurut *Serat Gumuyu*, *Serat Gumuyu* membawa kebahagiaan, tertawa dan kesehatan mental.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk menggali informasi tentang persepsi kebahagiaan dan kesehatan mental secara kultural dari *Serat Gumuyu*. Teori dalam penelitian ini ialah teori kesehatan mental Seligman, yang berfokus pada aspek psikologis dari kesehatan mental dan yang berfokus pada teori psikologi positif, utamanya kebahagiaan (Zábó et al., 2023).

Sebagaimana yang diuraikan oleh Seligman (2002a) dalam Authentic Happiness terkait kesehatan mental merupakan kondisi yang ditandai oleh kesejahteraan, kemampuan untuk mengatasi tantangan, dan hubungan yang baik dengan orang lain. Kesehatan mental juga dapat dicapai dengan mengembangkan kekuatan-kekuatan pribadi, seperti optimisme, harapan, dan bermakna. Sedangkan Psikologi positif berfokus pada aspek-aspek positif dari kehidupan manusia, seperti kebahagiaan, kesehatan mental, dan kesejahteraan. Psikologi positif bertujuan untuk memahami, mengembangkan, dan mempromosikan kekuatan dan kebajikan manusia (Martin, 2007; Seligman, 2002).

Objek penelitian berupa dokumen teks *Serat Gumuyu*. Data diambil dengan menggunakan teknik analisis isi untuk mendeskripsikan naskah, penyuntingan dan transliterasi. Deskripsi naskah dilakukan untuk menjelaskan naskah dalam penelitian ini. Penyuntingan yaitu dengan memberikan tanda-tanda suntingan yang telah ditetapkan oleh peneliti. Transliterasi naskah digunakan untuk mencari persepsi kebahagiaan dan kesehatan mental yang digunakan sebagai fokus dalam penelitian ini, dengan tertawa yang terkandung di dalam naskah, kemudian bagaimana masyarakat memandang tertawa yang memberikan persepsi kebahagiaan dan kesehatan mental. Studi pustaka dilakukan untuk memastikan sumber penelitian terdahulu dengan memahami konteks yang berkaitan dengan fenomena tersebut.

Teks dianalisis secara hermeneutik Ricoeur untuk menggali titik sumbu akar kekuatan kultural yang secara sosial dan kesehatan mental dalam masyarakat Jawa. pentingnya pemahaman komprehensif dan kontekstual dan memahami tertawa sebagai sumber kebahagiaan dan kesehatan mental masyarakat (Petrovici, 2013; Ricoeur, 2016).

Hasil

Penelitian ini secara rinci mengkaji *Serat Gumuyu*, mencakup deskripsi, suntingan, dan terjemahan naskah. Naskah berjudul *Gumuyu* dengan nomor NB 1567, terbuat dari bahan dluwang dan disimpan di Perpustakaan Nasional Republik Indonesia. Keadaan naskah tersebut utuh dan masih dapat dibaca, tanpa lembaran yang rusak atau hilang. Naskah ini berukuran 17 x 11 cm dan memiliki ketebalan 28 halaman dengan sampul, dengan nomor halaman yang hanya terdapat pada 19 halaman isi naskah dan sisanya kosong atau tidak terbaca. Ditulis dalam aksara Jawa, naskah ini tidak memiliki kolofon.

Isi teks *Gumuyu* mencakup manfaat dan faktor-faktor yang membuat seseorang tertawa pada halaman 1-7, serta cerita komedi yang terjadi di dalam rumah sakit dan bagaimana tertawa dapat menyembuhkan penyakit pada halaman 8-19.

Kutipan teks Gumuyu mengapa kita harus tertawa

Tabel 1. Halaman 1 teks Gumuyu

Teks	Terjemahan
<i>1.//Gumuyu iku marakake awet enom Katrangane mangkene: sing sapa gumuyu, Iku nandhakake yen lagi Seneng utawa bungah, mongka Kabungahan iku dalam marang Kawarasan. Awit bisa gawe seger marang awak.</i>	Tertawa itu membuat awet muda, keterangannya sebagai berikut: barang siapa tertawa, itu menandakan jika sedang senang atau bahagia, padahal kebahagiaan itu jalan menuju kesehatan. Karena bisa membuat tubuh terasa segar.

Kutipan teks *Serat Gumuyu* di atas mendeskripsikan tertawa membuat kita menjadi awet muda, dengan keterangan bahwa barang siapa yang sedang tertawa ketika sedang senang atau bahagia, maka tertawa itu membawa kita ke jalan kesehatan dan membuat tubuh kita selalu terasa segar.

Tertawa merupakan reaksi psikologis yang disebabkan oleh humor atau hal-hal lucu. Ditandai dengan kontraksi otot-otot wajah yang terutama di sekitar mata, mulut, dan perut. Dengan disertai dengan keluarnya suara yang bervariasi dari cekikikan biasa hingga terbahak-bahak (Mazzocconi & Ginzburg, 2022). Selain itu, tertawa dapat meningkatkan suasana hati dengan melepaskan endorfin, atau hormon yang dapat membuat kita merasa bahagia dan rileks.

Dalam hubungan sosial tertawa dapat mempererat rasa saling percaya dan kedekatan. Dapat membantu kita untuk lebih peka dengan perasaan orang lain (Dupin de Saint-Cyr & Prade, 2023).

Tertawa adalah aktivitas yang menyenangkan dan menyehatkan. Dapat meningkatkan suasana hati, mengurangi stres, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan kualitas tidur, dan meningkatkan hubungan sosial, hal tersebut selaras dengan penelitian menurut Haviva & Starzyk (2022) menunjukkan bahwa tertawa memiliki dampak positif yang signifikan pada kesehatan fisik dan mental. Seperti yang dijelaskan dalam kutipan teks Gumuyu, “*sing sapa gumuyu, Iku nandhakake yen lagi, Seneng utawa bungah, mongka Kabungahan iku dalam marang Kawarasan. Awit bisa gawe Seger marang awak*”. Tertawa dapat meningkatkan suasana hati dengan melepaskan endorfin, hormon yang bertanggung jawab untuk membuat kita merasa bahagia dan rileks. Selaras dengan kehidupan dan budaya masyarakat Jawa yang memperlihatkan tindakan fisiologis tertawa tersebut apakah pertanda kegugupan, sikap ramah-tamah, atau mengejek. Referensi ini mendukung argumen bahwa tertawa secara langsung dapat mempengaruhi kesejahteraan mental kita.

Selain itu, dalam studi yang dilakukan oleh Ben-Moshe & Gonot-Schoupinsky (2023), ditemukan bahwa tertawa juga memiliki efek positif pada sistem kekebalan tubuh. Ketika kita tertawa, tubuh kita memproduksi lebih banyak sel-sel pembunuh alami dan meningkatkan produksi antibodi, sehingga meningkatkan kemampuan tubuh untuk melawan infeksi dan penyakit. Hal ini konsisten dengan pernyataan dalam kutipan teks bahwa tertawa dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Dalam analisis paragraf yang lain, kita dapat melihat bahwa referensi yang mendukung klaim tersebut adalah penelitian yang dilakukan oleh Dupin de Saint-Cyr & Prade (2023), yang menunjukkan bahwa tertawa dapat mempererat rasa saling percaya dan kedekatan dalam hubungan sosial. Hal ini sejalan dengan konsep bahwa tertawa memiliki peran penting dalam meningkatkan hubungan sosial dan empati.

Kutipan teks Gumuyu membawa kebahagiaan

Tabel 2. Halaman 3 teks *Gumuyu*

Teks	Terjemahan
<i>Gumuyu iku dadi jalaranne otot otot tring awak bisa ajeg panyambut gawene, bungah prelu banget kaudi, dene dalane yaiku: deleng sawangan asring, guyon karo mitra mitrane, maca buku sing lucu lucu lan liya liyane.//</i>	Tertawa menjadi penyebab otot-otot di dalam tubuh kuat dalam bekerja, kebahagiaan penting untuk didapatkan. Caranya yaitu: sering melihat pemandangan, bercanda dengan teman-teman, membaca buku yang lucu lucu dan lain sebagainya.

Kutipan teks *Gumuyu* di atas mendeskripsikan mengenai tertawa menjadi penyebab otot-otot yang ada di dalam tubuh kita menjadi kuat ketika melakukan pekerjaan dan bahagia itu sangat perlu dengan cara melakukan hal-hal yang dapat membuat kita tertawa dan senang.

Tertawa adalah *fitriah* sekaligus anugerah dari Allah bagi manusia. Keberadaannya tidak bisa dicegah dan dilarang sebab pada hakikatnya aktivitas di luar pengaturan manusia (Syam et al., 2023). Begitu juga dalam masyarakat Jawa, kita tidak dapat mencegah tertawa dalam kehidupan masyarakat. Berbagai kegiatan yang dapat dilakukan dan membuat kita tertawa diantaranya ialah:

Pemandangan

Pemandangan merujuk pada panorama alam yang indah, menyegarkan mata dan alami. Terdapat gambaran alam yang menakjubkan, seperti pegunungan, hamparan sawah, pepohonan rimbun, dan birunya laut. Keasrian alam yang memiliki daya tarik tersendiri bagi manusia, memberikan ketenangan dan kedamaian bagi jiwa, dan meredakan stres (Al Matarneh & Abuhammam, 2021). Pemandangan asri bukan hanya sekedar panorama alam yang indah, tetapi memiliki makna dan nilai yang mendalam dalam kultur masyarakat Jawa. Keindahan alam dikaitkan dengan nilai-nilai spiritual, filosofis, dan estetika yang dipegang teguh oleh masyarakat Jawa. Pemandangan asri menjadi sumber inspirasi, refleksi, dan pencerahan bagi individu dalam menjalani kehidupannya. Melihat pemandangan asri menawarkan berbagai manfaat yang dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Manfaat ini sejalan dengan temuan *Serat Gumuyu* tentang manfaat tawa, melihat pemandangan asri dapat menjadi cara yang mudah dan menyenangkan untuk meningkatkan kebahagiaan dan kesehatan mental.

Jagongan dan Guyon maton

Jagongan merupakan salah satu tradisi masyarakat Jawa, yang memiliki arti duduk-duduk sambil mengobrol. Secara umum *Jagongan* adalah kegiatan berkumpul dan bercakap-cakap bersama teman ataupun orang lain, di mana orang-orang datang berkumpul untuk menemani seseorang yang sedang mempunyai hajatan atau acara berupa khitanan, syukuran, dan lain sebagainya. Namun, *jagongan* tak hanya ada di saat ada undangan hajatan. Biasanya *jagongan* tidak berlangsung lama dan terjadi pada malam hari menjelang dini hari. Secangkir kopi, rokok, dan camilan ringan pasti selalu menemani, terkadang juga ada sebuah permainan catur, kartu, atau semacamnya. Sering kali disertai dengan canda tawa ataupun humor sebagai penghilang rasa kantuk mereka yang mengikuti *jagongan*. Tertawa dalam *Serat Gumuyu* dapat berfungsi sebagai sarana membangun hubungan sosial, berbagi informasi, dan membangun kedekatan antar masyarakat (Syafitri, 2020).

Istilah *guyon maton* yaitu *guyon* yang artinya lelucon dan *maton* yang artinya terjadi langsung pada tempat dan waktu itu juga. Di mana suatu kegiatan canda tawa atau humor yang bertujuan untuk kepentingan tertentu misalnya mengkritik, menasihati, namun yang paling utama yaitu sebagai kepentingan hiburan menggunakan sindiran atau kritik secara halus, dan menyindir orang lain untuk membangun kebersamaan (Sulistiyarningsih, 2013). Dalam *Serat Gumuyu* berfungsi sebagai hiburan berupa melawak, *membanyol*, dan senda gurau yang dirangkai sedemikian rupa menjadi sebuah gurauan yang menghibur.

Guyub rukun

Dalam literatur Jawa *guyub* bermakna kebersamaan sedangkan rukun bermakna menghindari pertikaian, dan ketika *guyub rukun* terjadi di dalam kehidupan bermasyarakat maka akan terajut sebuah keharmonisan (Fitriyah, 2016). *Guyub rukun* merupakan sebuah sistem nilai yang dianut masyarakat untuk mencapai tujuan yang akan lebih mudah dicapai apabila diselesaikan bersama-sama. Kegiatan berkumpul atau bercengkerama dengan konsep yang hampir mirip dengan *rembug*, namun *guyub rukun* menciptakan suatu kondisi keharmonisan dalam masyarakat yang sering kali disertai dengan canda tawa (Sri & Widisuseno, 2021). Kemudian dalam *Serat Gumuyu* tertawa berfungsi menjadi sarana untuk menjalin hubungan sosial, melepas stres, dan menikmati kebersamaan.

Tertawa dan kesehatan mental

Tabel 3. Halaman 2 Teks *Gumuyu* dan Halaman 3 Teks *Gumuyu*

Teks	Terjemahan
<p>“aja susah mundhak kuru. Iku bener, awit Sapa tansah susah, rusak atine. Rusak sekabehe. Mangana, Gaweyan, Turu, orabisa wekasane, Guwaka warasane awak, Banjur kacandhak lelara, dadi kuru.// //maneh aja cerak nepsune Gelis tuwa. Iku iya bener, Awit sapa sing cerak nepsune Mesthi gelis tuwa temenan. 3. // mula, aja sok enggal nepsu nepsumu buwangen sing adoh, Gawenen sing sumeh lan bungah.//.”</p>	<p>Jangan selalu merasa susah nanti kurus. Itu benar, sebab siapa merasa susah, rusak hatinya, rusak semuanya. Makanlah, bekerja, tidur, akhirnya tidak bisa, terbuanglah kesehatan badan, setelah itu terkena sakit, jadi kurus.</p> <p>lalu jangan dekat nafsu cepat tua. Itu benar, karena barang siapa yang dekat dengan nafsunya pasti akan cepat tua.</p> <p>3. Maka jangan disimpan nafsu nafsumu buanglah yang jauh, bertindaklah dengan murah senyum dan bahagia.</p>

Kutipan dalam teks *Gumuyu* “aja susah mundhak kuru. Iku bener, awit sapa tansah susah, rusak atine. Rusak sekabehe”, dideskripsikan untuk tidak selalu susah, karena barang siapa yang selalu merasa susah akan rusak hatinya rusak semuanya. Menyoroti pentingnya menjaga keseimbangan emosional dan mental. Merasa susah atau tertekan secara terus-menerus dapat merusak kesehatan mental dan secara luas mempengaruhi kesejahteraan keseluruhan. Selanjutnya dalam kutipan “*Mangana, Gaweyan, Turu, orabisa wekasane, Guwaka warasane awak, banjur kacandhak lelara, dadi kuru*”. Jadi untuk mengurangi rasa itu kita harus mengatur pola makan yang sehat dan melakukan aktivitas fisik yang cukup membantu mengurangi stres sehingga meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental. Namun, apabila tidak bisa memulainya maka akan terkena sakit dan jadi kurus, ini menyoroti konsekuensi dari ketidakseimbangan mental dan fisik. Kemudian dalam kutipan “*maneh aja cerak nepsune gelis tuwa. Iku iya bener, awit sapa sing cerak nepsune Mesthi gelis tuwa temenan. 3. // mula, aja sok enggal nepsu nepsumu buwangen sing adoh, gawenen sing sumeh lan bungah*”, kegagalan untuk mengatasi perasaan susah secara efektif dapat berujung pada masalah kesehatan fisik dan menjadi sakit dan terlihat tua. Maka dari itu buang pikiran negatif atau kebiasaan yang merugikan dan fokus pada hal-hal positif dalam hidup, dan bawalah suatu hal yang membuatmu bangga dan bahagia (Wang et al., 2024).

Tabel 4. halaman 3 akhir dan halaman 4 teks *Gumuyu*

Teks	Terjemahan
<i>//dadi cetha banget. Yen gumuyu 4. Iku dadi tomba sing mustajab Tumrapping awak. Paedahe Gedhe, nganti ngungkuli tomba-tomba lumrah.// //kajaba bungah, kudu sregep Resikan, sangar, sareh.// mara eling elingen. Ing ngatase mung gumuyu bahe wis kawarasan Apa iya ora gelem? Yen wis kebanjur lara, tambane Trekadhang ora enak, Lagi weruh bahe wis kirig kirig.</i>	Jadi jelas sekali, apabila tertawa 4. Itu jadi obat yang manjur terhadap badan. Faedahnya besar, sampai melampaui pengobatan yang lazim. Kecuali bahagia, harus rajin menjaga kebersihan, hebat, sabar. Maka ingat ingatlah, hanya tertawa saja sudah memberikan kesehatan, apa iya tidak mau? Jika sudah terlanjur sakit, obatnya terkadang tidak enak, baru lihat saja sudah tidak enak.

Kutipan dalam serat “dadi cetha banget. Yen gumuyu (4) Iku dadi tomba sing mustajab tumrapping awak. Paedahe gedhe, nganti ngungkuli tomba-tomba lumrah”, dideskripsikan dengan sangat jelas, apabila tertawa dapat menjadi obat yang manjur terhadap tubuh. Memiliki faedah yang besar hingga melampaui pengobatan yang biasanya. Kemudian dalam kutipan “kajaba bungah, kudu sregep resikan, sangar, sareh.// mara eling elingen. Ing ngatase mung gumuyu

bahe wis kawarasan apa iya ora gelem?”, dijelaskan jika ingin selalu bahagia maka kita harus menjaga pola hidup kita seperti rajin menjaga kebersihan, terlihat rapi dan tampil keren, dan sabar. Selalu diingat, jika tertawa saja sudah memberikan kesehatan apakah tidak mau. Apabila sudah terlanjur sakit obatnya tidaklah enak bahkan melihatnya saja sudah tidak suka.

Namun, tertawa memiliki sifat kontradiktif yang di mana dapat membawa kebahagiaan namun apabila berlebihan dapat mendatangkan hal negatif. Dalam kebahagiaan tertawa membuat kita merasakan pelepasan hormon dalam zat kimiawi otak dan menimbulkan perasaan senang dan mengurangi rasa sakit. selanjutnya menjadi obat penghilang stres dengan meredakan ketegangan, menurunkan hormon stres *kortisol*, dan membawa relaksasi mental. Kemudian dalam peningkatan kesehatan tertawa dapat meningkatkan sistem imun, memperbaiki kualitas tidur dan mengurangi tekanan darah. Dan tertawa juga membantu memandang segala sesuatunya lebih positif dan membuka pola pikir baru. Tertawa yang berbahaya diakibatkan karena melakukannya dengan berlebihan seperti menimbulkan kelelahan fisik bisa memicu kram otot, sakit perut, dan pusing. Tertawa berlebihan dalam situasi yang tidak pantas dapat memberi kesan tidak peka dan kurang empati. Kemudian dalam kasus tertentu tertawa berlebihan dapat mengindikasikan gangguan mental seperti mania atau bipolar (Haviva & Starzyk, 2022).

Tabel 5. halaman 5 teks *Gumuyu*

Teks	Terjemahan
<p><i>Cangkeme krasa pait ya, ora? : banjur jajalen ta, yen Kowe pinuju nepsu kae : ngilowa, apa ya mundhak bagus mundhak ayu? Kira kuya ora. Hla, wong banjur anjaprut cangkeme mecucu, mripatte mendelik, Sing weruh apa iya dhemen kirane? Mongka otot otot iku yen kulina kanggo Mecucu karo mendelik iku Suwe suwe banjur matuh,</i></p>	<p>Mulutnya terasa pahit iya ngga? Kemudian cobalah ketika kamu bernafsu kala itu. Berkacalah apakah jadi ganteng jadi cantik? Tidak kan. Hla soalnya terus jelek mukanya mulutnya manyun, matanya melotot, yang melihat sekiranya apa suka? padahal otot otot itu jika sering buat manyun dan melotot itu lama lama jadi matuh.</p>

Dijelaskan dalam kutipan “Cangkeme krasa pait ya, ora?: banjur jajalen ta, yen kowe pinuju nepsu kae : ngilowa, apa ya mundhak bagus mundhak ayu? Kira kuya ora. Hla, wong banjur anjaprut cangkeme mecucu, mripatte mendelik, sing weruh apa iya dhemen kirane? Mongka otot otot iku yen kulina kanggo mecucu karo mendelik iku suwe suwe banjur matuh”, dijelaskan bahwa obat ketika dimakan menimbulkan rasa pahit di mulut dan orang tidak akan suka memakan obat. Kemudian ketika sedang bernafsu, apakah ketika sedang nerkaca akan terlihat tampan atau cantik? pastinya tidak, karena wajahnya akan terlihat jelek

karena selalu manyun dan matanya melotot, yang melihat pun tidak akan suka, dan membuat otot-otot yang sering dibuat manyun dan melotot lama-lama akan jadi kaku (Dionigi & Canestrari, 2018).

Tabel 6. (halaman 6 teks *Gumuyu*)

Teks	Terjemahan
<i>6. Rupane banjur medeni bocah, Apa iya dhemen kowe kaya Mangkono iku? //beda banget karo wong Kang sumeh, iku seng weruh hiya Banjur melu seneng, dadi kajaba Becik tumrap awake dhewe, iya gawe seneng nyeweng liya//. Tur kowe dhewe iya banjur sugih mitra, tanpa kelangnyan apa apa//.</i>	6. Wajahnya lalu menakuti anak anak, apakah suka jadi seperti itu? Sangat berbeda dengan orang yang murah senyum, itu yang melihat juga ikut senang, jadi kebaikan balik ke diri sendiri, yaitu membuat senang orang lain. Dan juga lalu kamu sendiri dapat banyak teman, tanpa kehilangan apa apa.

Kutipan teks Gumuyu “6. Rupane banjur medeni bocah, apa iya dhemen kowe kaya mangkono iku? beda banget karo wong kang sumeh, iku seng weruh hiya banjur melu seneng, dadi kajaba becik tumrap awake dhewe, iya gawe seneng nyeweng liya. Tur kowe dhewe iya banjur sugih mitra, tanpa kelangnyan apa apa”, menjelaskan penjelasan sebelumnya ketika selalu manyun dan melotot akan membuat otot-otot menjadi terbiasa begitu dan membuat wajah terlihat jelek. Kemudian, wajahnya akan menakuti anak-anak di sekitarnya, tentunya orang-orang juga tidak akan menyukainya karena terlihat sangat berbeda dengan wajah orang yang selalu murah senyum, yang melihat juga pasti ikut senang. Jadi, kebaikan akan kembali pada diri sendiri dan membuat orang lain senang, yang kemudian membuat diri sendiri memiliki banyak teman, tanpa kehilangan apa-apa.

Dalam budaya Jawa, terdapat filosofi '*ayu*' dan '*rasa*' yang menekankan bahwa kecantikan tidak hanya dilihat dari fisik, tetapi juga dari *inner beauty* atau kecantikan dari dalam. Orang yang selalu murah senyum dan berwajah ceria dianggap memiliki '*rasa*' yang baik, dan ini akan memancarkan '*ayu*' yang alami. Tradisi 'jamu' dan 'mijat' juga dipercaya dapat membantu menjaga kesehatan fisik dan mental, yang pada akhirnya akan tercermin pada wajah yang ceria dan berseri. Selain itu, dalam kutipan *Serat Gumuyu* orang yang selalu murah senyum dan berwajah ceria biasanya lebih disukai. Pada akhirnya, selalu murah senyum dan berwajah ceria dapat membantu mencapai 'keselarasan' dan 'keseimbangan' dalam hidup, yang merupakan tujuan utama dalam budaya Jawa (Syam et al., 2023).

Pembahasan

Serat Gumuyu menyajikan manfaat dan faktor-faktor seseorang tertawa. Digambarkan dalam serat dan sesuai dengan realita masyarakat, di mana manusia telah dibekali kemampuan tertawa sejak lahir dan terbukti menjadi ekspresi emosi positif yang paling mudah dikenali bahkan dalam budaya yang berbeda.

Dalam beberapa tahun terakhir. Psikologi positif, bertujuan membantu dan mendukung individu maupun komunitas, dan memberikan dukungan dalam aspek psikologis dengan kebahagiaan. Kemudian memperluas pengetahuan tentang kesejahteraan dan kesehatan mental, sehingga hidup secara positif melalui penggunaan kekuatan dan gaya hidup yang berbudi luhur. Tertawa bisa menjadi cara tercepat untuk meningkatkan suasana hati, dan bagaimana tawa dan humor meningkatkan hubungan sosial yang bermanfaat.

Kebahagiaan dalam bahasa umum sebenarnya adalah kesejahteraan subjektif sebagai konstruksi ilmiah yang terdefinisi dengan baik, namun bisa ditemukan perasaan positif dalam diri daripada perasaan negatif. Tertawa dalam *Serat Gumuyu* dapat berfungsi sebagai penjaga hubungan berdasarkan ikatan positif yang berkaitan dengan emosi positif dan hubungan yang kuat.

Saat ini dalam masyarakat, banyak yang merasa terganggu kesehatan mentalnya dikarenakan kehidupan dan tuntutan pekerjaan. Hal ini terjadi karena mereka menjalani hidup tidak sesuai keinginan mereka, sehingga mereka tidak merasa bahagia. Padahal kebahagiaan merupakan sebuah fitrah manusia, dengan segala status dan pekerjaannya.

Dalam psikologi positif, Seligman memandang bahwa manusia memiliki potensi baik positif dan potensi negatif. Menurutnya dengan mengembangkan potensi positif dari dalam manusia, maka rasa penderitaan akan berkurang sehingga membawanya kepada kebahagiaan. Seperti halnya tertawa yang memiliki potensi besar membawa emosi kebahagiaan, yang membuat mental menjadi lebih baik dan optimal. *Serat Gumuyu* juga menyebutkan hal yang demikian, bahwa hanya dengan tertawa dapat membuat diri menjadi lebih positif dalam melakukan sesuatu sehingga mencapai kesehatan mental dan kesejahteraan yang optimal. Hal tersebut dapat dilakukan contohnya mahasiswa semester delapan bercanda/*guyon* santai untuk menurunkan ketegangan syaraf dan otak dari lelahnya memikirkan skripsi, Rafly suka menonton video di dalam media sosial bertema komedi yang membuatnya tertawa dan menyenangkan, Alfa suka membaca manhwa atau sebutan komik digital yang berasal dari Korea yang lucu-lucu di sela-sela kegiatan yang membantu dia menjadi rileks dan tertawa, hafiz mencoba berbagai jenis humor yang ada di televisi ataupun jokes-jokes dari komika untuk menemukan hal yang dapat membuat tertawa dan lain sebagainya.

Kesimpulan

Serat Gumuyu menjadi sebuah pengetahuan baru terhadap realitas kebahagiaan dan kesehatan mental. Melalui pendekatan psikologi positif dan kesehatan mental Seligman, *Serat Gumuyu* mengeksplorasi dengan menyajikan tertawa menjadi suatu hal yang membentuk persepsi dalam kebahagiaan dan kesehatan mental masyarakat. Serat ini mengajak kita bahwa dengan tertawa saja dapat memberikan keuntungan yang banyak dan tidak terlihat secara fisik saja namun dalam diri mental manusia juga menjadi lebih baik.

Serat Gumuyu menjadi sebuah pintu yang dapat membukakan pengetahuan dalam ranah kesehatan tubuh. Memicu tawa yang menjadikannya terapi kemudian meningkatkan kesehatan mental, memanfaatkan tawa sebagai penambah semangat, dan menghilangkan stres. Bukan berarti tertawa dapat menyembuhkan segala penyakit, akan tetapi tertawa pada dasarnya dapat meningkatkan kecerdasan batin yang membuat kita merasa baik dan meningkatkan kesehatan mental.

Serat Gumuyu menggambarkan dengan jelas potensi dari kegiatan tertawa yang sangat berpengaruh dengan keadaan mental manusia. Kondisi manusia disarankan untuk tertawa, akan tetapi bukan sekedar tertawa yang tanpa sebab.

Terdapat berbagai cara untuk mengatasi pengaruh kondisi kesehatan mental melalui tertawa. Tertawa yang sering kali digunakan sebagai petunjuk bahwa suatu hal tersebut merupakan hal yang lucu. Hal lain yang terjadi di saat kita tertawa, menjadi sebuah olahraga ringan dengan otot-otot dalam tubuh menjadi terelaksasi dan tidak tegang. *Serat Gumuyu* menjadikan tertawa sebuah obat atau jamu yang dapat memberikan kebahagiaan dan menyehatkan mental dari seseorang, hingga seseorang tersebut terlihat awet muda.

Riset ini menyajikan bagaimana tertawa dalam *Serat Gumuyu* memuat manfaat dan faktor-faktor yang membuat seseorang tertawa. Membentuk tiap individu untuk mengelola pola pikir menjadi lebih positif sehingga membentuk kebahagiaan dan meningkatkan kesehatan mental masyarakat.

Daftar rujukan

- Al Matarneh, M. A., & Abuhammam, E. A. (2021). The images of nature in wordsworth's and al-bohtory's poetry: A comparative study of selected poems. *Theory and Practice in Language Studies*, 11(11), 1384–1395. <https://doi.org/10.17507/TPLS.1111.05>
- Ardiansyah, S., Tribakti, I., Yunike, S., Febriani, I., Saripah, E., Bagus, G., Zakiyah, K., Muji, I. K., Egi, R., Putra, S., Kurnia, H., Narulita, S., Juwariah, T., & Akhriansyah, M. (2023). *KESEHATAN MENTAL* (N. Sulung & I. Melisa, Eds.). PT Global Eksekutif Teknologi. www.globaleksekutifteknologi.co.id
- Ben-Moshe, R., & Gonot-Schoupinisky, F. (2023). Laughter, mental health and cancer: a case study of Ros Ben-Moshe. *Mental Health and Social Inclusion*. <https://doi.org/10.1108/MHSI-11-2022-0071>

- Dionigi, A., & Canestrari, C. (2018). The use of humour by therapists and clients in cognitive therapy. *European Journal of Humour Research*, 6(3), 50–67. <https://doi.org/10.7592/EJHR2018.6.3.dionigi>
- Dupin de Saint-Cyr, F., & Prade, H. (2023). Belief revision and incongruity: is it a joke?*. *Journal of Applied Non-Classical Logics*, 33(3–4), 467–494. <https://doi.org/10.1080/11663081.2023.2244379>
- Farley, S. D., Carson, D., & Hughes, S. M. (2022). Just Seconds of Laughter Reveals Relationship Status: Laughter with Friends Sounds More Authentic and Less Vulnerable than Laughter with Romantic Partners. *Journal of Nonverbal Behavior*, 46(4), 421–448. <https://doi.org/10.1007/s10919-022-00406-5>
- Fitriyah, A. (2016). Partisipasi Komunita Samin dalam “Guyub Rukun” Merajut Harmoni Kelompok Agama yang Berbeda di Desa Karangrowo Undaan Kudus. *FIKRAH*, 4(1), 50. <https://doi.org/10.21043/fikrah.v4i1.1680>
- Haviva, C., & Starzyk, K. B. (2022). Zero to 60 Laughs per Hour: Observed Laughter, Physical Health, Personality, and Well-Being in People Aged 67 to 95, an Exploratory Study. *Journal of Nonverbal Behavior*, 46(4), 363–381. <https://doi.org/10.1007/s10919-022-00407-4>
- Himamunanto, A. R., & Setyowati, E. (2018). Text block identification in restoration process of Javanese script damage. *Journal of Physics: Conference Series*, 1013(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1013/1/012210>
- Hirosaki, M., Ohira, T., Yasumura, S., Maeda, M., Yabe, H., Harigane, M., Takahashi, H., Murakami, M., Suzuki, Y., Nakano, H., Zhang, W., Uemura, M., Abe, M., & Kamiya, K. (2018). Lifestyle factors and social ties associated with the frequency of laughter after the Great East Japan Earthquake: Fukushima Health Management Survey. *Quality of Life Research*, 27(3), 639–650. <https://doi.org/10.1007/s11136-017-1750-y>
- Lunds, D. A., Utz, R., Caserta, M. S., & de Vries, B. (2008). Humor, laughter, and happiness in the daily lives of recently bereaved spouses. *Omega: Journal of Death and Dying*, 58(2), 87–105. <https://doi.org/10.2190/OM.58.2.a>
- Martin, M. W. (2007). Happiness and virtue in positive psychology. In *Journal for the Theory of Social Behaviour* (Vol. 37, Issue 1, pp. 89–103). Blackwell Publishing Ltd. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5914.2007.00322.x>
- Mazzocconi, C., & Ginzburg, J. (2022). A Longitudinal Characterization of Typical Laughter Development in Mother–Child Interaction from 12 to 36 Months: Formal Features and Reciprocal Responsiveness. *Journal of Nonverbal Behavior*, 46(4), 327–362. <https://doi.org/10.1007/s10919-022-00403-8>
- Petrovici, I. (2013). Philosophy as Hermeneutics. The World of the Text Concept in Paul Ricoeur’s hermeneutics. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 71, 21–27. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.01.004>
- Ricoeur, P. (2016). *Hermeneutics and the human sciences : essays on language, action, and interpretation* (J. B. (John B. Thompson, Ed.). Cambridge University Press & Assessment.
- Scott, S. K., Cai, C. Q., & Billing, A. (2022a). Robert Provine: the critical human importance of laughter, connections and contagion. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 377(1863). <https://doi.org/10.1098/rstb.2021.0178>
- Scott, S. K., Cai, C. Q., & Billing, A. (2022b). Robert Provine: the critical human importance of laughter, connections and contagion. *Philosophical Transactions of*

- the Royal Society B: Biological Sciences*, 377(1863).
<https://doi.org/10.1098/rstb.2021.0178>
- Seligman, M. E. P. (2002a). *Other Books by Martin E.P. Seligman*. The Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2002b). *Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy*. Oxford University Press.
- Sri, P., & Widisuseno, S. I. (2021). *Pentingnya Nilai Guyub Rukun Bagi Remaja di Dusun Sembung Sendangtirto Berbah Sleman Yogyakarta*.
<https://kbbi.web.id/guyub>
- Sugianela, Y., & Suciati, N. (2019). Javanese Document Image Recognition Using Multiclass Support Vector Machine. In *Communication & Information Technology Journal* (Vol. 13, Issue 1).
- Sulistyaningsih, R. (2013). *Riyana Sulistyaningsih 08210141007*.
- Susanto, A., Mulyono, I. U. W., Sari, C. A., Rachmawanto, E. H., Setiadi, D. R. I. M., & Sarker, M. K. (2023a). Handwritten Javanese script recognition method based 12-layers deep convolutional neural network and data augmentation. *IAES International Journal of Artificial Intelligence*, 12(3), 1448–1458.
<https://doi.org/10.11591/ijai.v12.i3.pp1448-1458>
- Susanto, A., Mulyono, I. U. W., Sari, C. A., Rachmawanto, E. H., Setiadi, D. R. I. M., & Sarker, M. K. (2023b). Improved Javanese script recognition using custom model of convolution neural network. *International Journal of Electrical and Computer Engineering*, 13(6), 6629–6636. <https://doi.org/10.11591/ijece.v13i6.pp6629-6636>
- Syafitri, A. (2020). *“JAGONGAN” sebagai ruang komunikasi warga wonosari lor baru GG. XII Surabaya. Skripsi*.
- Syam, R. S. El, Fuadi, S. I., & Linnaja, N. (2023). “Urip Mung Mampir Ngguyu” :Tinjauan Falsafah Jawa dan Akhlak Humor. *Journal on Education*, 05(03), 10324–10334.
- Walker, E. R., Cummings, J. R., Hockenberry, J. M., & Druss, B. G. (2015). Insurance status, use of mental health services, and unmet need for mental health care in the united states. *Psychiatric Services*, 66(6), 578–584.
<https://doi.org/10.1176/appi.ps.201400248>
- Wang, J., Zhou, Y., Zhang, Q., Li, J., Zhai, D., Li, J., Han, B., & Liu, Z. (2024). Loneliness among older Chinese individuals: the status quo and relationships with activity-related factors. *BMC Geriatrics*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04611-9>
- Widodo, Pujiastuti, T., Sihombing, P. F., & Sudibyso, S. (2022). Serat Baron Sakendher: Sejarah Legitimasi Kolonial di Tanah Jawa pada Abad XIX. *Sutasoma : Jurnal Sastra Jawa*, 10(1), 71–82. <https://doi.org/10.15294/sutasoma.v10i1.57967>
- Yang, F., Jiang, Y., Bai, X., Cai, Y., & Duan, H. (2023). Social equity perception and public mental health: a Chinese study with panel data. *BMC Psychology*, 11(1).
<https://doi.org/10.1186/s40359-023-01296-y>
- Yim, J. E. (2016). Therapeutic benefits of laughter in mental health: A theoretical review. In *Tohoku Journal of Experimental Medicine* (Vol. 239, Issue 3, pp. 243–249). Tohoku University Medical Press. <https://doi.org/10.1620/TJEM.239.243>
- Yunos, Y. (2015). Tips and signs as communication signifier in javanese culture. *Jurnal Komunikasi: Malaysian Journal of Communication*, 31(2), 279–298.
<https://doi.org/10.17576/jkmjc-2015-3102-18>
- Zábó, V., Oláh, A., & Vargha, A. (2023). Historical tableau of positive psychological well-being and mental health theories and their antecedents. *Magyar Pszichologiai Szemle*, 78(2), 291–315. <https://doi.org/10.1556/0016.2023.00041>