

DAMPAK DAWAMUL WUDHU BAGI PSIKIS MANUSIA MENURUT PANDANGAN ISLAM

Adinda Nur Kumara Dhanti Sekar Kemuning

STAI Yogyakarta, Wonosari

sekarkmng21@gmail.com

Khusnul Khotimah

STAI Yogyakarta, Wonosari

khusnulkhotimah223@gmail.com

Abstract

Wudhu is a direct command from Allah SWT which is written in the Al-Qur'an as a way to purify before prayer. However, if one looks at it from a sharia perspective, the procedures for ablution taught by the Prophet Muhammad are said to contain hidden wisdom and secrets. Previous research has shown that carrying out cleaning according to the instructions taught by Rasulullah SAW can actually bring physical and psychological benefits to humans. The literature review method used in this study was quoted from several types of articles, reviews, books and other scientific works in which the work contained concepts related to the benefits of this study. The benefits of cleansing for the health of the human body. The results of the study show that during dawamul ablution, not only can he feel the benefits of purification physically and psychologically, but also tap into his spiritual side so that he can find the meaning of dawamul ablution that he experiences with the same meaning, namely "peace", interpreted as a feeling of comfort, serenity, serenity. Happy because it sustains and protects against negative influences, avoids excessive anger, feelings of anxiety and haste, and a sense of calm because it makes it easy to submit to the worship of everything at that time.

Keywords: *dawamul ablution, health, psychology*

Abstrak

Wudhu adalah perintah langsung dari Allah SWT yang tertulis dalam Al-Qur'an sebagai cara bersuci sebelum shalat. Namun jika dicermati dari segi syariat, tata cara berwudhu yang diajarkan oleh Nabi Muhammad dikatakan mengandung hikmah dan

rahasia yang tersembunyi. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa melakukan pembersihan sesuai dengan petunjuk yang diajarkan oleh Rasulullah SAW ternyata dapat membawa manfaat fisik dan psikologis bagi manusia. Metode kajian pustaka yang digunakan dalam kajian ini dikutip dari beberapa jenis artikel, resensi, buku, dan karya ilmiah lainnya yang di dalamnya karya tersebut memuat konsep-konsep yang berkaitan dengan manfaat kajian ini. Manfaat pembersihan bagi kesehatan tubuh manusia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa selama ber *dawamul wudhu*, tidak hanya dapat merasakan manfaat bersuci secara fisik dan psikis, tetapi juga menyadap sisi spiritualnya sehingga dapat menemukan makna *dawamul wudhu* yang dialaminya dengan makna yang sama yaitu “kedamaian”, dimaknai sebagai perasaan nyaman, tenteram, tenteram, bahagia karena menopang dan melindungi dari pengaruh negatif, menghindari kemarahan yang berlebihan, perasaan cemas dan tergesa-gesa, dan rasa tenang karena memudahkan tunduk pada ibadah segala sesuatu pada saat itu.

Kata Kunci: *dawamul wudhu, kesehatan, psikis*

PENDAHULUAN

Dalam Islam, pada hakikatnya manusia adalah makhluk sempurna yang diciptakan oleh Allah SWT. Sebagai makhluk yang sempurna, manusia dalam menjaga kesehatan dan kebersihan untuk terhindar dari berbagai masalah psikis yaitu dengan menjaga wudhu. Wudhu ialah salah satu kegiatan bersuci yang selalu dilakukan ketika hendak melaksanakan sholat. Di sisi lain Wudhu juga merupakan kegiatan untuk melindungi diri dari kegelisahan, yang dengan Wudhu tersebut dapat menjadikan kita merasa lebih aman saat menjalankan segala sesuatu. Oleh sebab itu, Wudhu bisa disebut juga sebagai *Therapy*. Secara umum *Therapy* merujuk pada suatu proses *korektif* atau *kuratif*, atau penyembuhan, dalam bidang medical sangat lazim digunakan; kerap kali pula digunakan secara bertukar-pakai dengan konseling dan psikoterapi.¹

Dengan melalui terapi yang kerap dijalankan untuk kesucian diri terjadi berbagai perubahan dalam diri manusia, salah satunya meningkatkan kepercayaan diri

¹ Andi Mappiare, Kamus Istilah Konseling & Terapi (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.1992), h. 334

seseorang. Wudhu dalam pandangan Islam adalah gerakan tubuh yang dilakukan menggunakan air bersih dan suci untuk mencegah penyakit sebagai perawatan untuk mengurangi kecemasan. Oleh karena itu, untuk melakukan segala kegiatan yang dijalankan sebaiknya menghadirkan sebuah terapi wudhu yang dapat mengontrol semua kegiatan kita.

Terapi Wudhu sebagai cara untuk membersihkan diri, untuk menyembuhkan dan menormalkan rasa sakit pada mental serta berdampak pada kecemasan. Hal tersebut disebabkan karena kesegaran air wudhu membuat rileks serta menyegarkan pikiran. Maka dari itu dengan menerapkan wudhu dalam segala kegiatan akan berdampak baik pada diri menjadikan diri menjalankan segala aktivitas dengan penuh percaya diri serta membuat hati tenang dan damai. Kecemasan secara umum terjadi karena reaksi terhadap hal-hal tertentu atau suatu situasi dengan rasa atau perasaan ketakutan, tanda-tanda fisik kecemasan (gugup). Seperti detak jantung yang meningkat dan berkeringat dengan cepat.²

Perawatan psikoterapi (sejenis konseling yang sering disebut terapi) Respons emosional terhadap masalah kesehatan mental. Adalah proses dimana profesional kesehatan mental terlatih bertujuan untuk membantu mengelola penyakit seseorang. Kegiatan yang dilakukan biasanya berupa wawancara dengan strategi terutama untuk memahami dan mengobati gejala pasien melalui pemikiran dan perilaku. Jenis psikoterapi ini sering digunakan untuk mendukung perkembangan kognitif-perilaku, interpersonal, terapi kelompok dan keluarga.³

Salah satu ajaran Islam dalam hal kebersihan yang diamalkan di kehidupan sehari-hari ialah bersuci. Telah mengabarkan kepada kami Muslim bin Ibrahim telah menceritakan kepada kami Aban Ibnu Yazid, telah menceriytakan kepada kami Yahya

² Dede Rahmat Hidayat dan Herdi. *Bimbingan Konseling Kesehatan Mental Di Sekolah, (Cet 1: Bandung : PT.Remaja Rosda Karya 2013), h.105*

³ <https://med.unhas.ac.id/kedokteran/wp-content/uploads/2016/10/PSIKOTERAPI.pdf> diakses tanggal 26 Mei 2023

bin Abu Katsir dari Zaid dari Abu Salam dari Abu Malik Al Asy'ari Rasulullah SAW bersabda,

*"Kebersihan adalah setengah keimanan, dan (ucapan) Alhamdulillah memenuhi timbangan, dan (kalimat) Laa Ilaaha Illallahu Wa Allahu Akbar keduanya memenuhi langit dan bumi, shalat adalah cahaya, sedekah bukti, wudhu itu sinar, dan Al-Qur'an dapat menjadi hujjah yang membelamu atau hujjah yang menuntutmu, seluruh manusia berpagi hari, lantas menjual dirinya, hingga ia memerdekakan dirinya atau membinasakannya."*⁴

Pada hadist lainnya dikatakan bahwa Agama Islam merupakan agama yang bersih dan suci, jadi semestinya kalian menjaga kebersihan. Dari Muhammad bin Basyar kepada kami Abu Amir Al-AAqadi menceritakan Khalid bin Ilyas dari Shahih bin Abu Hasan ia berkata; Aku Mendengar Sa'id bin Al Musyyab berkata:

"Agama Islam adalah agama yang bersih dan suci. Karena itu kamu harus menjaga kebersihan. Maka sesungguhnya tidak akan masuk surga kecuali hanya orang-orang yang suci."(HR.Al-Baihaqi)⁵

Kecemasan merupakan sifat seseorang yang dapat meningkat. Kecemasan bisa berkurang tetapi kecemasan dapat muncul ketika menghadapi suatu ujian yang diamati dalam pemeriksaan sangat penting dalam hal apa yang harus dilakukan, jadi respon yang dimunculkan sebuah kekhawatiran adalah keluarnya keringat dingin, rasa kurang percaya diri sebelum melakukan tindakan selanjutnya. Islam sebagai agama yang bersih dan suci maka kita dapat meningkatkan rasa syukur dalam setiap keadaan yang membuat kita lupa akan hasil baik dan buruk yang diakibatkannya.

Dalam kehidupan manusia, kecemasan kerap terjadi pada orang-orang yang masih berpikir normal, walaupun kecemasan adalah gejala dari semua psikopatologi

⁴ Aplikasi Ensiklopedia Hadits No. 651 Kitab Thaharah Bab Bersuci diakses 27 Mei 2023.

⁵ Aplikasi Ensiklopedia HaditsNo.2799 Kitab Adab Bab Kebersihan diakses pada 27 Mei 2023.

khususnya neurotic.⁶ Menurut kamus kesehatan, kecemasan adalah perasaan tidak nyaman, terbentuk dari reaksi psikofisik untuk mengantisipasi bahaya yang akan terjadi bersifat imajinasi atau tidak nyata, seakan disebabkan oleh konflik psikis. Gejala fisik yang menyertainya meliputi peningkatan detak jantung, perubahan pernafasan, keluar keringat, gemetar, lemah dan lelah, gejala psikisnya meliputi perasaan akan adanya bahaya, kurang tenaga, perasaan khawatir dan tegang.⁷

Berdasarkan uraian diatas, penulis bertujuan mengkaji lebih jauh terhadap permasalahan tersebut dan dituangkan dalam bentuk jurnal berjudul “Dampak Dawamul Wudhu Bagi Psikis Manusia menurut Islam”.

METODE PENELITIAN

Penelitian dalam kajian ini menggunakan metode, yaitu kajian pustaka yang mengutip beberapa jenis artikel, resensi, buku, dan karya ilmiah lainnya yang memuat konsep-konsep terkait Manfaat Membersihkan Bagi Kesehatan Tubuh Manusia. Kajian pustaka sendiri merupakan pemaparan dari berbagai penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Semua literatur dan referensi yang termasuk dalam jurnal ini harus disebutkan dalam tinjauan literatur. Penelitian dalam kajian ini diawali dengan melakukan kajian terhadap konsep dan teori yang berkaitan dengan topik yang dibahas, khususnya dalam kajian ilmiah dan artikel, dengan menambahkan beberapa gagasan atau refleksi penulis yang dikembangkan dari sejumlah kutipan dalam kajian pustaka kajian sebelumnya. Kajian kurang penting terkait topik yang dibahas dalam ulasan ini akan dibahas secara singkat, sedangkan topik penting akan dijadikan subtopik dan dijelaskan lebih detail oleh penulis agar lebih mudah dipahami oleh pembaca. Teknik yang digunakan dalam tinjauan pustaka dalam tinjauan penelitian ini adalah untuk meningkatkan literasi karena rencana dibuat untuk memperoleh berbagai jenis

⁶ Davidson, G.C. Neale, J.M. dan Kring, A.M. Psikologi Abnormal. Edisi ke - 9. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada. (2006), h.110

⁷ Iin Tri Rahayu. Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer. (Yogyakarta : Suksesoffset 2009), h.167

informasi tentang subjek penelitian dengan judul yang ada. Tinjauan literatur merupakan pekerjaan yang diperlukan untuk kegiatan penelitian ilmiah dari semua metode penelitian. Menurut Cooper dalam Creswell (2010), tinjauan literatur memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Untuk dapat menginformasikan kepada pembaca hasil penelitian sebelumnya yang juga relevan dengan topik yang sedang dibahas.
2. Kaitan penelitian dibahas dengan daftar pustaka atau referensi yang tersedia
3. Menambahkan referensi yang ada pada penelitian sebelumnya.
4. Memberikan konsep dan teori penelitian tambahan.⁸

Hasil dan Pembahasan

1. Pengertian Wudhu

Tergantung dari bahasanya, Wudhu berasal dari kata al-wadha'ah atau bisa juga berarti an-nadzafah yang berarti bersih. Secara harfiah, Wudu berarti bersih. Sedangkan menurut syara', Wudu dapat dipahami sebagai pembersihan bagian tubuh yang telah ditetapkan menurut urutan-urutan yang berbeda yang telah ditetapkan dalam Syariat Islam dan merupakan syarat sahnya suatu wudhu. Rangkaian kegiatan pembaptisan, biasanya diawali dengan niat, membasuh muka, tangan dan kaki, serta mengusap kepala. Masing-masing urutan tersebut tentunya memiliki kepentingan tersendiri bagi kesehatan tubuh manusia. Rangkaian kegiatan dalam wudu adalah gerakan membasuh dan mengusap. Nah, dalam gerakan ini banyak sekali olahraga yang membantu mengendurkan otot-otot tertentu pada tubuh serta dapat meningkatkan kelenturan dan keharmonisan tubuh. Ini sangat penting untuk kesehatan fisik manusia.

Imam Asy-Syirbini dalam bukunya *Mughnil Muhtaj Ilaa Ma'rifati Ma'aani alfadzi al-Minhaj* mengatakan, "Dalam istilah syara, bersuci adalah kegiatan khusus yang diawali

⁸ Anggit M. Siddiq, dkk, (2020), *Kajian Pustaka Dalam Artikel Jurnal*, (Bandung), hal 1-2.

dengan niat. Wahbah Al-Zuhaili berpendapat bahwa arti wudhu adalah menggunakan air pada bagian tubuh tertentu untuk tujuan pembersihan dan penyucian.⁹

Sayyid Abiq berpendapat bahwa pengertian wudhu adalah membubuhkan air pada bagian tubuh tertentu, yaitu wajah, tangan, kepala dan kedua kaki, dengan tujuan menghilangkan sesuatu yang mungkin menghalangi seseorang dalam beribadah. Wudhu dalam Islam, ditahbiskan oleh Allah SWT bahwa wudhu dilakukan bersamaan atau sebelum shalat. Oleh karena itu, para ulama sepakat bahwa wudhu adalah syarat sah bagi umat Islam untuk melaksanakan shalat.¹⁰

2. Dalil tentang wudhu

Allah telah berfirman dalam Al-Qur'an:

"Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan salat, Maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu junub. Maka mandilah, dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, Maka bertayamumlah dengan tanah yang baik (bersih); sapulah mukamu dan tanganmu dengan tanah itu. Allah tidak hendak menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur". (Q.S. Al-Maidah: 6)¹¹

Dari ayat yang telah dijelaskan di atas dapat disimpulkan bahwa Allah SWT telah menetapkan kewajiban wudhu dalam Islam bagi orang yang hendak melaksanakan shalat. Dalam ayat ini, Allah SWT juga menjelaskan aturan bagaimana melakukan wudhu untuk melakukan shalat sebagai bentuk ibadah tertinggi di hadapan

⁹ Khairunnas. J. & Derhana. B. D. (2021). *Implementasi Wudu' Sebagai Solusi Wabah Perspektif Tafsir*. Jurnal An-Nur;Vol.10, No. 2. Hal 63.

¹⁰ M. Wahid. N. T. (2022). *MANFAAT AIR WUDU DALAM PRESPEKTIF ISLAM DAN KESEHATAN*. Jurnal Mas Mansyur;Vol. 1, No. 1. Hal 48.

¹¹ Al-Qur'an, Cordoba, *Ar-Riyadh:Al-Qur'an Perkata Sambung*. Hal 108.

Allah SWT. Selanjutnya, Allah SWT juga telah memerintahkan umat Islam bahwa ketika mereka ingin melakukan shalat, mereka harus dalam keadaan suci melalui wudhu, tayammum atau mandi.

Disamping itu, dalam Hadist Riwayat Muslim dijelaskan:

“Dari Abu Hurairah bahwa Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda: “Apabila seorang muslim atau mukmin berwudlu, lalu membasuh wajahnya, maka keluar dari wajahnya segala kesalahan yang dia lihat dengan kedua matanya bersama turunnya air wudlu, atau bersama akhir dari tetesan air. Apabila dia membasuh kedua tangannya, maka keluar dari kedua tangannya semua kesalahan yang dilakukan oleh kedua tangannya bersama dengan turunnya air, atau akhir dari tetesan air hingga dia keluar dalam keadaan bersih dari dosa.” (HR.Muslim)¹²

Selain Hadist tersebut, dalam Hadist Riwayat Bukhari Muslim menjelaskan:

“Dari Humran rahimahullah , bahwa 'Utsman radhiyallahu 'anhu meminta untuk diambilkan air wudhu. Lalu dia membasuh kedua telapak tangannya, lalu berkumur-kumur, memasukkan udara ke dalam hidung dan mengeluarkannya kembali, lalu membasuh wajahnya tiga kali, mencuci tangan kanan hingga siku tiga kali, demikian juga tangan kiri, kemudian mengusap kepala, kemudian mencuci kaki kanan hingga mata kaki sebanyak tiga kali, dan demikian juga kaki kiri, lantas berkata, “Aku melihat Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam berwudhu seperti wudhu yang telah aku lakukan ini.” (Muttafaqun 'alaih) [HR. Bukhori, no. 159 dan Muslim, no. 226]¹³

3. Pengertian *Dawamul Wudhu*

Menurut bahasa wudhu berarti bersih, indah dan bagus. Sedangkan wudhu menurut *syara'*, yaitu mengalirkan, membasuh dan membersihkan dengan

¹² <https://bincangsyariah.com/hukum-islam/ubudiyah/manfaat-wudu-untuk-kesehatan/>, diakses pada 28 Mei 2023 pukul 08.21 WIB.

¹³ <https://rumaysho.com/24881-bulughul-maram-tentang-wudhu-bahas-tuntas.html>, diakses pada tanggal 28 Mei 2023 pukul 09.01 WIB

digunakannya air mengalir pada satu persatu bagian dari anggota wudhu agar dapat hilangnya hadast kecil.¹⁴

Definisi wudhu menurut Sayyid Sabiq ialah aktivitas bersuci dengan dipergunakannya air mengalir. Didalam wudhu beberapa anggota tubuh yang dibersihkan adalah wajah, kedua tangan, kepala serta kedua kaki (Sayyid Sabiq, 2009). Disamping itu wudhu menurut Abu sungkan adalah ibadah zikir yang menjadi alat pembersihan jiwa, dimana bermula dari sisi paling luar (fisik) sampai masuk ke dalam rohaninya.¹⁵

Makna kata *dawama* dalam bahasa arab merupakan istilah yang berarti dengan senantiasa melakukan atau membiasakan. Maka dari itu *dawamul wudhu* bisa dimaksudkan sebagai pembiasaan wudhu secara berkelanjutan. Disamping itu istilah *da'imu al-wudhu* dipahami sebagai seseorang yang konsisten pada wudhunya atau seseorang yang rutin melakukan wudhu, dimana saat batal wudhunya terbiasa untuk selalu berwudhu kembali.¹⁶

Hadist yang membahas tentang keutamaan *dawamul wudhu*, sebagai berikut;

“Dan ketahuilah sebaik-baik amal kalian adalah sholat dan tidaklah menjaga wudhu melainkan orang-orang yang beriman.” (HR. Ibnu Majah dan Ahmad)

Telah diterangkan didalam *Risalatul Mu'awamah*, bahwa semestinya di setiap sholat fardhu senantiasalah perbaiki wudhumu serta lakukan dengan kesungguhan agar selalu suci (tidak terdapat hadast). Dijelaskan oleh Abu Sangkan dimana wudhu merupakan amalan ibadah yang dirancang untuk membersihkan jiwa supaya mampu melaksanakan hubungan komunikasi kepada Allah yang disebut shalat. Maka dari itu setiap melaksanakan gerakan-gerakan serta basuhan-basuhan wudhu untuk diusahakan

¹⁴ Muhammad Akrom, *Terapi Wudhu: Sempurna Shalat, Bersihkan Penyakit* (Yogyakarta: Mutiara Media, 2010).

¹⁵ Abu Sangkan, *Pelatihan Shalat Khusyuk: Shalat Sebagai Meditasi Tertinggi Dalam Islam* (Jakarta: Yayasan Shalat Khusyuk, 2013).

¹⁶ Syarif Hidayatullah, *Ajaib! Stroke Bisa Sembuh Dengan Istiqamah Wudhu* (Yogyakarta: Diva Press, 2014).

menjaga kesadaran diri supaya jiwa merasakan kehadiran Allah dan tetap selalu hadir didalam jiwa tersebut. Hal tersebut dilakukan agar tujuan penyucian jiwa dengan mempergunakan wudhu sebagai sarannya tersebut dapat tercapai sehingga dapat memberikan terapi bagi jiwa yang berdampak jiwa menjadi bersih dan menemukan ketenangan.¹⁷

4. Rukun-rukun Wudhu

Rukun wudhu adalah aturan wajib dan harus ada saat melakukan wudhu sebelum sholat. Pilar inilah yang menentukan sah tidaknya tahir seseorang. Menurut mazhab Syafi'I, rukun wudhu terbagi menjadi enam bagian, yaitu:

a. Niat saat membasuh muka

Niat adalah kata dalam hati dan kata dalam hati dan berlaku untuk suatu tindakan. Dalam setiap perbuatan atau amalan dalam Islam selalu ada niat. Karena *Innamal a'malu binniat* artinya segala perbuatan atau pekerjaan adalah sesuai dengan tujuan yang baik. Maksudnya, setiap amalan yang dilakukan oleh manusia tetap berada dalam hukum Islam.

Hukum Niat terbagi menjadi dua hukum, yaitu hukum paksaan dan hukum sunnah. Jika diwajibkan oleh syariat yaitu saat membasuh muka, maka nyatakan niat dalam hati. Kalau hukumnya sunnah, khusus dibaca niat dalam wudhu. Dalam kitab *Kaasyifatussajaa* karya Syekh Nawawi al-Bantani, niat dalam hati setidaknya menyebutkan: "*Saya niat wudhu untuk menghilangkan hadas-hadas kecil yang wajib karena Allah*".

b. Basuh Muka

Cara membasuh muka yang benar, baku dan sempurna adalah dengan membasuh seluruh wajah mulai dari ubun-ubun sampai dagu, kemudian dari pipi kiri ke pipi kanan dan ulangi sebanyak tiga kali. kali waktu mencuci Disarankan untuk menggunakan tiga kali karena lebih sempurna untuk mencuci

¹⁷ Abu Sangkan, *Pelatihan Shalat Khusyuk: Shalat Sebagai Meditasi Tertinggi Dalam Islam* (Jakarta: Yayasan Shalat Khusyuk, 2013).

muka. Sangat penting untuk menyediakan air untuk tempat tumbuh kumis, alis, bulu mata, dan cambang.

c. Mencuci Kedua Tangan

Aturan hukum Islam menyangkut mencuci kedua tangan, yaitu dari ujung jari sampai siku, segala sunnah harus dicuci tiga kali. Namun, beberapa peneliti berpendapat bahwa tidak ada aturan khusus tentang cara mencuci tangan. Begitu juga dari jari ke siku dan sebaliknya.

d. Mengusap bagian kepala

Menurut mazhab Imam Syafi'i, mengusap bagian kepala berarti mengusap bagian depan kepala, tetapi jika rambutnya panjang, mengusap bagian atas rambut saja cukup. Bagian sebelumnya adalah sunnah sampai tiga pukulan. Selain itu, ulama Syafi'iyah membolehkan hanya sebagian rambut yang diusap, namun tidak seluruhnya.

e. Membasuh Kedua Kaki

Yang wajib dibasuh kedua kaki adalah dari telapak kaki sampai mata kaki sebanyak tiga kali. Gerakan-gerakan ini dilakukan satu demi satu.

f. Tertib

Saat melakukan prosedur pembersihan tertentu, seseorang harus selalu tertib dan teratur. Tidak bisa salah dari awal sampai akhir.

5. Sunnah-sunnah Wudhu

Menurut Madzhab Syafi'I, ada sepuluh sunnah saat wudhu, antara lain:

1. Menggosok gigi atau siwak.
2. Mengucapkan basmallah pada awal wudhu.
3. Basuh kedua tangan hingga siku sebelum melakukan pembersihan. Kebanyakan ulama percaya bahwa ketika Anda ingin melakukan wudhu, Anda harus mencuci kedua tangan tiga kali berturut-turut.

4. Selesai berkumur tiga kali.
5. Istinsyaq meneteskan air ke dalam hidung dan istinsar atau mengeluarkan air dari hidung. Masing-masing dilakukan tiga kali.
6. Cuci dan bersihkan sela-sela jari tangan dan kaki.
7. Lebih baik mengutamakan sisi kanan saat berwudhu.
8. Ulangi pencucian hingga dua atau tiga kali untuk hasil cucian yang lebih sempurna.
9. Basuh kedua telinga menurut ulama.
10. Mengucapkan doa setelah berwudhu.

6. Manfaat Wudhu Bagi Fisik Manusia

Dijelaskan oleh Muhammad Akrom (2010) bahwa manfaat wudhu terhadap fisik, antara lain sebagai berikut:

1. Mencegah kanker kulit
2. Mencegah penyakit pernapasan (ISPA) dan penyakit rongga hidung
3. Menjaga hidung tetap bersih dan sehat
4. Memperlancar aliran darah dan menormalkan suhu badan
5. Membantu meringankan fungsi ginjal dan jantung supaya dapat tercegah dari penyakit ginjal dan jantung
6. Membersihkan kulit dari bakteri dan menyeimbangkan pH kulit menjadi normal
7. Membuat kulit tampak cerah dan bercahaya.

Sehubungan dengan beberapa manfaat kesehatan dan pengobatan dari tata cara pembersihan, yaitu:

1. Berkumur pada saat pembersihan memiliki beberapa manfaat yaitu:
 - a. Menghilangkan Bau Mulut

Berkumur akan menghilangkan bau mulut dan menyegarkan jika ditambah sikat gigi. Bahkan saat berkumur, sebaiknya atau sunnah menggunakan siwak agar saat berkumur akan memberikan efek terbaik dan bau yang lebih harum.

b. Pencegahan Demam

Pengobatan modern telah melakukan penelitian dan membuktikan bahwa berkumur dengan air setiap hari dapat menurunkan dan mencegah demam dan pilek karena dapat membersihkan kuman dan bakteri dari tenggorokan.

c. Menjaga kesehatan mulut

Ketika Anda berkumur, itu menghilangkan sisa makanan. Oleh karena itu, berkumur adalah salah satu cara terpenting untuk melindungi gigi Anda.

d. Mencegah periodontitis

Berkumur dapat mencegah periodontitis, penyakit di mana gusi membengkak dan terkadang meradang hingga infeksi. Pencegahan ini terjadi karena berkumur sambil membersihkan dapat membersihkan mulut sehingga plak dapat hilang dari gigi.

e. Istinsyāq

Istinsyāq meninggalkan air di hidungnya dan kemudian memuntahkannya saat berwudhu. Penelitian dokter menunjukkan bahwa ketika Anda melakukan ini, bakteri dan kuman yang ada di dalamnya akan keluar. Seperti yang kita ketahui, bakteri dan kuman masuk melalui hidung dan tenggorokan. Melakukan istinsyāq juga dapat mencegah sinusitis atau radang rongga hidung. Para peneliti dari University of Alexandria Medical Group telah menunjukkan bahwa dengan seseorang melakukan pembersihan secara konstan atau terus menerus, hidung mereka dapat bebas dari bakteri dan debu yang masuk melalui rongga hidung.

2. Membasuh atau mencuci muka

Mencuci muka saat mandi dapat mencegah atau menghilangkan jerawat pada seseorang. Selain itu juga dapat membersihkan kotoran, virus dan bakteri pada wajah. Mencuci muka saat mencuci muka juga dapat mengurangi keringat

dari kulit, yang dapat mengurangi keefektifan jerawat yang disebabkan oleh sebum berlebih. Selain itu juga mampu mengurangi efek penuaan dini akibat adanya berbagai kotoran di permukaan wajah yang dapat mengelupas dan kulit wajah yang awalnya kering menjadi lembab. Inilah faktor-faktor yang membuat para ahli kecantikan beranggapan bahwa mandi putih adalah cara untuk mempercantik diri dan mengurangi penuaan dini.

3. Mencuci tangan

Saat mencuci tangan, Anda dapat menghilangkan kotoran dari tangan. Juga dapat menghilangkan debu, kuman dan berbagai penyakit.

4. Head Wash

Head wash dapat memberikan efek relaksasi ketika air menyentuh kulit kepala, yang dapat meningkatkan pikiran positif dan perasaan rileks dalam ibadah selanjutnya. Selain itu, keramas juga dapat mencegah terjadinya tekanan darah tinggi yang disebut juga dengan hipertensi. Selain itu, juga dapat menyebabkan pusing di kepala. Bisa juga membuat tubuh bugar, buktinya bila air bersih bersentuhan dengan kulit membuat tubuh segar dan seimbang. Apa wudu yang bisa dijadikan sarana syar'i untuk memulihkan fisik tubuh setelah aktivitas yang melelahkan.

5. Mencuci kedua telinga

Mencuci kedua telinga memiliki manfaat menghilangkan debu dan kotoran dari udara yang menempel di telinga. Selain itu, juga mencegah terjadinya penyakit tertentu.

6. Membasuh Kedua Kaki

Membasuh kedua kaki yang dikombinasikan dengan sedikit pijatan pada telapak kaki dapat merangsang otot dan syaraf tubuh kita. Karena pada dasarnya telapak kaki merupakan tumpuan perangkat-perangkat yang ada di tubuh kita. Ada banyak terapi dengan menekan titik akupunktur pada telapak kaki dengan biaya yang mahal. Namun sebagai umat Islam, kita bersyukur telah diajarkan

oleh Al-Qur'an dan Hadits Nabi Muhammad SAW untuk mencegah penyakit dan menjaga kesehatan hanya dengan melakukan pembaptisan dosa.

7. Tertib

Artinya tata cara atau tata cara wudhu harus berurutan dalam melaksanakan rukun wudhu karena sangat mempengaruhi keabsahan wudhu dan shalat. Tatanan tersebut juga dimaksudkan untuk selalu berdisiplin sesuai dengan ajaran syariat Islam.

7. Manfaat Wudhu Bagi Psikis Manusia

Tidak hanya bagi fisik, wudhu juga mempunyai manfaat terhadap kesehatan psikis, diantaranya sebagai berikut:

- a. Dapat mereduksi (mengurangi) rasa marah, seperti yang disabdakan Rasulullah Saw:

“Sesungguhnya marah itu dari syetan dan sesungguhnya syetan diciptakan dari api. Dan sesungguhnya api itu dipadamkan dengan air. Maka jika seseorang dari kalian sedang marah, maka berwudhulah.” (HR. Abu Daud)

Walaupun hadist tersebut memang tergolong kedalam golongan hadist yang lemah, akan tetapi banyak dari penelitian membuahkan bukti bahwa wudhu itu dapat mereduksi (mengurangi) rasa marah. Pada saat sedang marah maka pembuluh darah kita menyempit dan berdampak pada tekanan darah yang semakin tinggi. Maka dari itu air disini berfungsi untuk merelaksasikan pembuluh darah tersebut supaya kembali membesar dan tekanan darah kembali normal.¹⁸

- b. Dengan wudhu mampu membantu meningkatkan konsentrasi dalam berpikir serta membuat jiwa tenang.

¹⁸ Syarif Hidayatullah, *Ajaib! Stroke Bisa Sembuh Dengan Istiqamah Wudhu* (Yogyakarta: Diva Press, 2014).

Ketika melaksanakan wudhu, diwajibkan kepada kita dengan menggunakan air untuk mengusap sebagian kepala. Hal ini dapat memberikan efek sejuk pada kepala kita, maka dari itu pikiran kita menjadi tenang. Kita jauh lebih sanggup untuk berkonsentrasi pada pikiran kita, dengan kondisi pikiran yang tenang. Para ahli syaraf (neurologist) sudah membuktikan bahwa air wudhu yang memberikan efek sejuk pada ujung-ujung syaraf jari tangan serta jari-jari kaki sangat berpengaruh untuk memaksimalkan konsentrasi.

Tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, berwudhu juga dapat menyehatkan mental. Karena itu, dapat dikatakan bahwa pembersihan telah menggabungkan empat teori kesehatan dunia menjadi satu. Wudhu merupakan perpaduan antara teknik pencegahan dan penyembuhan secara tradisional dan modern dalam satu kali operasi. Pada saat berwudhu ada beberapa bagian yang kita basuh, yaitu sedikitnya ada tujuh organ tubuh yang harus dibasuh yaitu kepala, mata, telinga, hidung, mulut, tangan dan kaki.

Neurolog telah membuktikan bahwa pembersihan dapat memperbaharui otot dan saraf tubuh. Saraf jari tangan dan kaki dapat meningkatkan konsentrasi pada manusia. Menurut para ahli, anggota badan yang dibasuh atau dicuci dengan detergen akan merangsang 493 titik akupunktur untuk penyembuhan dan pencegahan penyakit.

c. Wudhu mampu menjauhkan dari timbulnya reaksi stress.

Dikatakan oleh rehatta, bahwa melaksanakan wudhu dengan bersungguh-sungguh, khusyu', ikhlas, tepat dan istiqomah mampu memunculkan pandangan dan motivasi positif serta mengefektifkan *coping*. Tanggapan emosi positif (*positive- thinking*), mampu menjauhkan reaksi stress. Menjadi sarana *cooling down*, melakukan wudhu dapat menurunkan temperature) pada setiap selang waktu aktivitas yang mengeluarkan eskalasi (peningkatan) stress.¹⁹

¹⁹ Oan Hasanuddin, *Mukjizat Berwudhu untuk Penyembuhan dan Pencegahan Penyakit* (Jakarta: Quantum Media, 2007).

- d. Memberikan rasa percaya diri sebagai manusia yang “bersih” dan sewaktu-waktu bisa melaksanakan ketaatannya kepada Allah, antaranya yaitu mendirikan sholat ataupun membaca mushaf al-quran.²⁰

PENUTUP

Dari pemaparan diatas tentang bagaimana dampaknya melanggengkan wudhu bagi psikis manusia menurut Islam, dapat disimpulkan orang melakukan wudhu sesuai petunjuk Rasulullah saw. dan telah hidup dalam setiap wudhu dan gerakan wudhunya terdapat motivasi di dalamnya untuk menjaga wudhu terus menerus sehingga semua orang mengatasi hambatan dan masalah.

Selain itu, manakala melangsungkan proses kebiasaan *dawamul wudhu* ini, subjek dapat merasakan manfaat wudhu secara fisik dan mental, dengan aspek spiritual dan pengalaman yang tidak jauh berbeda satu sama lain, yang memungkinkan mereka untuk memahami makna wudhu, wudhu yang terus menerus yang mereka lihat memiliki arti yang sama, yaitu “kedamaian”, yang dimaknai oleh teks sebagai perasaan nyaman, tenteram, tenteram dan bahagia pada jam bangun tidur, dan dapat dilindungi dan dihindarkan dari hal-hal negatif. Kemarahan yang berlebihan, perasaan takut dan terdesak, serta rasa damai karena memiliki kenyamanan beribadah setiap saat. Keheningan berupa keheningan dalam aspek kognitif, afektif dan spiritual subjek.

DAFTAR RUJUKAN

Mappiare, Andi. 2013. *Kamus Istilah Konseling & Terapi*. Jakarta: PT Raja Graindo Persada

Herdi dan, Dede Rahmat Hidayat. 2013. *Bimbingan Konseling Kesehatan Mental Di Sekolah*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.

<https://med.unhas.ac.id/kedokteran/wp-content/uploads/2016/10/PSIKOTERAPI.pdf>
diakses tanggal 26 Mei 2023

²⁰ Syarif Hidayatullah, *Dahsyatnya Ibadah-Ibadah Siang Hari* (Yogyakarta: Diva Press, 2014).

- Aplikasi Ensiklopedia Hadits No. 651 Kitab Thaharah Bab Bersuci diakses 27 Mei 2023.
- Aplikasi Ensiklopedia HaditsNo.2799 Kitab Adab Bab Kebersihan diakses pada 27 Mei 2023.
- Rahayu, Iin Tri. 2009. *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*. Yogyakarta: Suksesoffset.
- Robert E Emery, Thomas F Olmanns. 2013. *Psikologi Abnormal* (buku ke-1, Yogyakarta; Pustaka Pelajar.
- Anggit M. Siddiq, dkk, (2020), *Kajian Pustaka Dalam Artikel Jurnal*, (Bandung), hal 1-2.
- Khairunnas. J. & Derhana. B. D. (2021). *Implementasi Wudu' Sebagai Solusi Wabah Perspektif Tafsir*. Jurnal An-Nur;Vol. 10,No. 2. Hal 63.
- M. Wahid. N. T. (2022). *MANFAAT AIR WUDU DALAM PERSPEKTIF ISLAM DAN KESEHATAN*. Jurnal Mas Mansyur;Vol. 1, No. 1. Hal 48.
- Al-Qur'an, Cordoba, Ar-Riyadh: Al-Qur'an Perkata Sambung. Hal 108.
- <https://bincangsyariah.com/hukum-islam/ubudiyah/manfaat-wudu-untuk-kesehatan/>, diakses pada 28 Mei 2023 pukul 08.21 WIB.
- <https://rumaysho.com/24881-bulughul-maram-tentang-wudhu-bahas-tuntas.html>, diakses pada tanggal 28 Mei 2023 pukul 09.01 WIB
- Akrom, Muhammad, *Terapi Wudhu : Sempurna Shalat, Bersihkan Penyakit*, Yogyakarta, Mutiara Media, 2010
- Sangkan, Abu, *Pelatihan Shalat Khusyuk (Shalat Sebagai Meditasi Tertinggi Dalam Islam)*, Jakarta, Yayasan Shalat Khusyuk, 2013.
- Hidayatullah, Syarif. *Dahsyatnya Ibadah-Ibadah Siang Hari*. Jogjakarta: Diva Press, 2014
- Hidayatullah, Syarif. *Ajaib! Stroke Bisa Sembuh Dengan Istiqamah Wudhu*. Yogyakarta: DivaPress, 2014.
- Hasanuddin, Oan, *Mukjizat Berwudhu untuk Penyembuhan dan Pencegahan Penyakit*, Jakarta: Quantum Media, 2007.