

**“KETENANGAN” : MAKNA *DAWAMUL WUDHU***  
**(Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang)**

**Lela<sup>1</sup>**

**Lukmawati<sup>2</sup>**

Prodi Psikologi Islam

Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

**Abstrak**

Wudhu merupakan perintah langsung dari Allah Swt yang tertulis di dalam Al-Qur'an sebagai salah satu cara bersuci sebelum melaksanakan sholat. Namun jika dikaji dari dimensi syari'at, tata cara berwudhu yang diajarkan Rasulullah Saw ternyata mengandung hikmah dan rahasia-rahasia yang tersembunyi di dalamnya. Penelitian-penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa berwudhu yang sesuai dengan tuntunan yang diajarkan oleh Rasulullah Saw ternyata dapat memberikan manfaat terhadap fisik dan psikis manusia.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi untuk mengkaji sisi psikologis berdasarkan pengalaman yang dialami oleh subjek mulai dari proses awal *dawamul wudhu* sampai selesai masa penelitian untuk mengetahui makna yang dirasakan subjek selama menjalani *dawamul wudhu*. Subjek penelitian adalah enam orang mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang, yang terdiri dari 4 mahasiswa dan 2 mahasiswi dengan kriteria sudah menjalani *dawamul wudhu* minimal 2 tahun. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi tidak terstruktur dan wawancara dialogis. Sedangkan untuk menguji keabsahan data, peneliti menggunakan ketekunan keajegan, triangulasi sumber dan *member check*.

Hasil penelitian menemukan bahwa selama menjalani *dawamul wudhu*, subjek tidak hanya dapat merasakan manfaat wudhu bagi fisik dan psikisnya saja tetapi juga menyentuh sisi ruhiyahnya sehingga mereka dapat menemukan makna *dawamul wudhu* yang telah dijalannya dengan satu makna yang sama yaitu “ketenangan”, yang dimaknai subjek sebagai perasaan nyaman, damai, tenteram, bahagia karena dapat terjaga dan terhindar dari pengaruh negatif, terhindar dari amarah yang berlebihan, perasaan gundah dan sikap tergesa-gesa serta adanya perasaan tenang karena memudahkan subjek dalam beribadah setiap waktu.

**Kata Kunci : *Wudhu, Dawamul Wudhu, Ketenangan***

---

<sup>1</sup> Mahasiswa prodi Psikologi Islam UIN Raden Fatah Palembang

<sup>2</sup> Dosen prodi Psikologi Islam UIN Raden Fatah Palembang

## Pendahuluan

Misi Islam sebagai *rahmatan lil alamin* sejak belasan abad yang lalu sampai saat ini dapat membawa kemashalatan bagi kehidupan umat manusia. Islam datang di masa jahiliyah, di mana tatanan kehidupan manusia pada saat itu berada dalam kemerosotan di segala bidang. Ajaran Islam yang dibawa oleh Rasulullah sebagai agama yang membawa keselamatan manusia dapat memberikan solusi dalam menangani problematika kehidupan, baik dunia maupun akhirat. Dalam Surat Al-Anbiya' ayat 107, Allah berfirman yang artinya : “*Dan tiadalah Kami mengutus engkau (Muhammad), melainkan untuk (menjadi) rahmat bagi semesta alam*”

Dalam tafsir Al-Mishbah dijelaskan bahwa Rasulullah Saw adalah rahmat, bukan saja ajaran, tetapi sosok dan kepribadian beliau adalah rahmat yang dianugerahkan Allah Swt kepada beliau. Kepribadian Rasulullah dibentuk sehingga bukan hanya pengetahuan yang Allah limpahkan kepada beliau melalui wahyu-wahyu al-Qur'an, tetapi juga qalbu beliau disinari, bahkan totalitas wujud beliau merupakan rahmat bagi seluruh alam (Quraish Shihab, 2012).

Kepribadian Rasulullah yang sempurna dan *maksum*, mencakup seluruh sikap, ucapan, perbuatan bahkan seluruh totalitas beliau merupakan contoh yang wajib diikuti. Ajaran yang dibawa beliau memiliki tujuan bagi kemaslahatan hidup manusia baik dunia maupun akhirat.

Rasulullah Muhammad Saw di dalam sejarah sangat jarang menderita sakit, sebagaimana diungkapkan oleh Haykal dalam bukunya *Hayatu Muhammad*, sepanjang hidupnya Rasulullah Saw tidak pernah menderita penyakit, kecuali saat sakaratul maut hingga wafatnya. (Rizem Aizid, 2012).

Hal ini menjadi suatu fenomena yang menarik untuk dikaji melalui kehidupan beliau sehari-hari. Dalam kaitannya dengan kesehatan, hal penting yang dibahas adalah

*thaharah* dan salah satu bagiannya adalah wudhu yang dapat dikaji dari dimensi *maqashid al-syari'ah* (tujuan *syara'*) untuk mengetahui *asrar al-ahkam* (rahasia-rahasia hukum agama) berupa *maqashid al-syari'ah tabi'ah* yaitu maksud yang mengiringi pelaksanaan *maqashid al-syari'ah* dan hikmah yang terkandung di dalamnya. (Oan Hasanuddin, 2007).

Beberapa penelitian yang telah dilakukan oleh para ahli mengenai efektifitas wudhu antara lain :

Penelitian yang dilakukan oleh Sagiran, dkk, meneliti tentang pengaruh wudhu dalam sholat tahajud. Subjek dalam penelitian ini berjumlah sepuluh orang yang terdiri dari lima orang pengamal sholat tahajud dan lima orang bukan pengamal sholat tahajud dan tiap subjek diambil sampel *saliva*-(air liur)-nya untuk dihitung konoli bakterinya. Hasil analisis statistik membuktikan bahwa pengamal sholat tahajud memiliki rata-rata jumlah angka kuman yang lebih sedikit dibandingkan dengan yang bukan pengamal sholat tahajud. Hal ini membuktikan bahwa wudhu dalam sholat tahajud dapat mengontrol populasi angka kuman di rongga mulut yang dapat juga mencegah dari masalah-masalah pada mulut seperti sakit tenggorokan dan radang gusi (Sagiran, 2012).

Leopold Werner von Enrenfels (seorang psikiater dan sekaligus neurolog berkebangsaan Austria), menemukan sesuatu yang menakjubkan tentang wudhu. Ia mengemukakan sebuah fakta yang sangat mengejutkan, bahwa pusat-pusat syaraf yang paling peka dari tubuh manusia ternyata berada di sebelah dahi, tangan dan kaki. Pusat-pusat syaraf tersebut sangat sensitif terhadap air segar. Dengan senantiasa membasuh air segar pada pusat-pusat syaraf tersebut, maka berarti orang tersebut juga memelihara kesehatan dan keselarasan pusat syarafnya. Penemuan (keajaiban wudhu bagi kesehatan) inilah yang membuat Leopold

Werner von Ehrenfels akhirnya memeluk Islam dan mengganti namanya menjadi Baron Omar Rolf Ehrenfels. (Syarif Hidayatullah, 2014).

Selanjutnya, penelitian Mokhtar Salem dalam bukunya *Prayers a Sport for the Body and Soul* menemukan bahwa wudhu bisa mencegah kanker kulit. Jenis kanker ini lebih banyak disebabkan oleh bahan-bahan kimia yang setiap hari menempel dan terserap oleh kulit. Apabila dibersihkan dengan air (terutama saat wudhu), bahan kimia itu akan larut. Selain itu, wudhu juga menyebabkan seseorang menjadi tampak lebih muda karena air yang membasuh wajah ketika berwudhu akan dapat meremajakan sel-sel kulit wajah dan membantu mencegah timbulnya keriput (Syarif Hidayatullah, 2014).

Dalam studi pendahuluan (preliminary study), peneliti melakukan wawancara singkat terhadap subjek pertama berinisial MD (mahasiswi, 20 tahun) yang menyatakan bahwa aktivitas *dawamul wudhu* yang dilakukannya selama kurang lebih tiga tahun memberikan efek positif terhadap dirinya yaitu adanya perasaan nyaman, tenang dan merasa [selalu] dalam kondisi suci sehingga membuatnya merasa lebih dekat dengan Allah. Berikut petikan wawancaranya :

*"...perasaannya pasti nyaman dan ngerasa telah terjaga gitu loh karena kan InsyaAllah dalam menjaga wudhu itu adalah kita posisinya suci. Dan dalam posisi itu entah mengapa ada perasaan bahwa lebih dekat kepada Allah. ... lebih tenang pasti..."* (wawancara pada tanggal 25/02/2015).

Selanjutnya subjek kedua yang berinisial AD (Mahasiswi, 19 tahun) menyatakan bahwa aktivitas *dawamul wudhu* yang dilakukannya selama kurang lebih lima tahun membuatnya merasa lebih terjaga dan selalu sehat. Berikut petikan wawancaranya :

*"...terasa diri itu lebih terjaga saja dan merasa diri lebih sehat, jelas itu. Dan saya pribadi jarang sakit, walaupun sakit itu hanya bertahan sehari. (wawancara pada tanggal 25/02/2015).*

Selanjutnya, subjek ketiga yang berinisial AZ (Mahasiswa, 20 tahun) menyatakan bahwa aktivitas *dawamul wudhu* yang dilakukannya selama kurang lebih lima tahun memberikan efek positif terhadap dirinya yaitu pada anggota tubuh yang terbasuh air wudhu terasa lebih *fresh*, dan merasa lebih tenang. Berikut petikan wawancaranya :

*"...setelah wudhu itu, ngerasa fresh, seger. Wajah, tangan serta anggota-anggota tubuh yang kena wudhu itu terbasuh dengan sucinya air wudhu itu. Seperti kita tahu bahwa setelah wudhu, kita merasakan ketenangan. Seperti itulah yang saya rasain."* (wawancara pada tanggal 12/03/2015).

Melalui uraian di atas, dapat dilihat bahwa wudhu memberikan manfaat baik fisik maupun psikis. Namun sejauh ini belum ada penelitian yang menjabarkan secara mendalam sisi psikologis yang dirasakan oleh subjek dalam memaknai *dawamul wudhu* yang dilakukannya. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Makna *Dawamul Wudhu* (Studi Fenomenologi pada Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang).

### **Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka pertanyaan penelitian sebagai berikut;

1. Bagaimana proses subjek saat mendawam-kan wudhu?
2. Bagaimana subjek memaknai *dawamul wudhu* yang ia lakukan?

## Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, ada beberapa tujuan yang ingin dicapai peneliti, yaitu :

1. Untuk mengetahui proses subjek saat mendawam-kan wudhu.
2. Untuk mengetahui seperti apa subjek memaknai *dawamul wudhu* yang ia lakukan.

## Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari hasil penelitian ini, antara lain :

### 1. Manfaat Praktis

Dapat memberikan pengetahuan baru bagi akademisi dan masyarakat umum yang beragama Islam sehingga semakin banyak muslim dan muslimah yang mau menjalankan *dawamul wudhu*.

### 2. Manfaat Teoritis

Dapat memberikan manfaat untuk memperkaya khasanah ilmu pengetahuan khususnya Psikologi Islam dan Ilmu Tasawuf.

## Tinjauan Pustaka

### Pengertian *Dawamul Wudhu*

Wudhu menurut bahasa artinya bersih, indah dan bagus. Menurut *syara'*, wudhu ialah membasuh, mengalirkan dan membersihkan dengan menggunakan air pada setiap bagian dari anggota-anggota wudhu untuk menghilangkan hadast kecil. (Muhammad Akrom, 2010).

Menurut Sayyid Sabiq, definisi wudhu adalah kegiatan bersuci dengan menggunakan air. Anggota badan yang disucikan di dalam wudhu adalah wajah, kedua tangan, kepala dan kedua kaki (Sayyid Sabiq, 2009). Sedangkan menurut Abu Sangkan, wudhu adalah ibadah zikir yang merupakan sarana pembersihan jiwa, yang dimulai dari sisi paling luar (fisik) sampai ke dalam rohaninya (Abu Sangkan, 2013).

Dalam bahasa arab istilah *داوَمَ* berarti melakukan terus menerus, membiasakan

(Mahfan, tt). Dengan demikian *dawamul wudhu* dapat diartikan sebagai membiasakan berwudhu secara terus menerus. Sedangkan istilah *da'imu al-wudhu* diartikan sebagai orang yang istiqamah dalam wudhunya (Muhammad Akrom, 2014) atau orang yang sering berwudhu, terbiasa selalu mengambil wudhu begitu wudhunya batal (Syarif Hidayatullah, 2014).

Keutamaan *dawamul wudhu* di jelaskan dalam *hadits* sebagai berikut;

إِعْلَمُوا أَنَّ خَيْرَ أَعْمَالِكُمُ الصَّلَاةُ وَلَا يُحَافِظُ عَلَى الْوُضُوءِ إِلَّا مُؤْمِنٌ

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

Dalam *Risalatul Mu'awamah* dijelaskan, seharusnya kamu selalu memperbaiki wudhumu di setiap sholat fardhu dan usahakan dengan sungguh-sungguh untuk selalu suci (tidak mengandung hadast). Abu Sangkan menjelaskan bahwa wudhu merupakan prosesi ibadah yang dipersiapkan untuk membersihkan jiwa agar mampu melakukan hubungan komunikasi dengan Allah yaitu shalat. Oleh karena itu dalam melakukan gerakan-gerakan dan basuhan-basuhan wudhu upayakan untuk menjaga kesadaran agar jiwa tetap hadir kepada Allah agar tujuan penyucian jiwa melalui wudhu tersebut dapat tercapai sehingga dapat memberikan terapi bagi jiwa agar menjadi bersih dan tenang (Abu Sangkan, 2013).

### Manfaat Wudhu Bagi Fisik

Muhammad Akrom (2010) menjelaskan manfaat wudhu bagi kesehatan 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 tubuh
5. Membantu meringankan fungsi ginjal dan jantung sehingga dapat mencegah penyakit ginjal dan jantung
6. Membersihkan kulit dari bakteri dan menyeimbangkan pH kulit menjadi normal
7. Membuat kulit tampak cerah dan bercahaya.

### Manfaat Wudhu Bagi Psikis

Manfaat wudhu bagi kesehatan psikis, antara lain sebagai berikut:

- a. Dapat mereduksi (mengurangi) rasa marah, sebagaimana sabda Rasulullah Saw :

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ

“*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)

Hadist di atas memang termasuk dalam golongan hadist yang lemah, namun beberapa penelitian membuktikan bahwa wudhu dapat mereduksi (mengurangi) rasa marah, karena ketika marah pembuluh darah kita menyempit dan menyebabkan tekanan darah semakin tinggi. Air adalah sesuatu yang bagus untuk merelaksasikan pembuluh darah tersebut agar kembali membesar dan tekanan darah normal kembali (Syarif Hidayatullah, 2014).

- b. Wudhu dapat membantu pikiran berkonsentrasi dan menenangkan jiwa. Saat berwudhu, kita diwajibkan mengusap kepala dengan air. Ini akan memberikan efek sejuk pada kepala kita, sehingga pikiran kita menjadi tenang. Dengan pikiran yang tenang, kita lebih mampu untuk mengkonsentrasikan pikiran kita. Para ahli syaraf (neurologist) telah

membuktikan bahwa air wudhu yang mendinginkan ujung-ujung syaraf jari tangan dan jari-jari kaki memiliki pengaruh untuk memantapkan konsentrasi (Muhammad Syafiie el-Bantanie, 2010).

- c. Wudhu dapat menghindarkan reaksi stress. Rehatta, menyatakan bahwa wudhu yang dijalankan dengan penuh kesungguhan, khusyu’, tepat, ikhlas dan kontinu dapat menumbuhkan persepsi dan motivasi positif dan mengefektifkan  *coping*. Respon emosi positif (*positive- thinking*), dapat menghindarkan reaksi stres (Imam Musbikin, 2009). Wudhu bisa menjadi sarana  *cooling down* (menurunkan temperatur) dalam setiap jangka waktu aktivitas yang memunculkan eskalasi (peningkatan) stress (Oan Hasanuddin, 2007).
- d. Memberikan rasa percaya diri sebagai orang yang “bersih” dan sewaktu-waktu dapat menjalankan ketaatannya kepada Tuhan, seperti mendirikan sholat atau membaca mushaf al-Qur’an (Syarif Hidayatullah, 2014).

### Metode Penelitian

#### Desain Penelitian

Dalam penelitian ini, menggunakan metode/disain penelitian fenomenologis. menurut Bullington & Karlton, fenomenologi merupakan penelitian sistematis tentang subjektivitas yang berfokus pada pengalaman manusia. Valle & King menyatakan bahwa pendekatan fenomenologi berusaha memahami kondisi manusia sebagaimana Ia mewujudkan diri dalam situasi yang konkret dan nyata (Subandi 2009). Hal ini senada dengan pendapat Moleong, yang mengartikan fenomenologi sebagai pandangan berfikir yang menekankan pada fokus kepada pengalaman-pengalaman subjektif manusia dan interpretasi-interpretasi dunia (Moleong, 2013).

Valle & King menjelaskan tujuan utama fenomenologi adalah menghasilkan sebuah gambaran yang jelas, tepat dan sistematis atau menjelaskan, makna struktur dari hal yang diteliti itu melalui refleksi yang ketat atas data deskriptif. Meskipun fenomenologi bersifat kualitatif pendekatan ini tidak menekankan deskripsi mengenai tindakan dan perilaku lahiriah.

Lebih dari itu, metode ini lebih memfokuskan pada ‘makna’ suatu fenomena bagi subjek yang mengalami. lebih lanjut Subandi menjelaskan bahwa makna psikologis yang akan ditemukan dari penelitian fenomenologi tidak ditetapkan dalam hipotesis sebelum penelitian. Pendekatan ini memungkinkan intuisi peneliti untuk memilah-milah bahan yang secara tematis relevan di dalam penelitian yang dilakukan. Peneliti memakai prinsip ‘*epoche*’ yang berarti menyingkirkan atau mengurung semua persangkaan dan pengetahuan mengenai fenomena yang sedang diselidiki (Subandi, 2009).

### Subyek Penelitian

Subyek penelitian berjumlah 6 orang mahasiswa/I UIN raden fatah Palembang yang istiqomah menjaga wudhu selama lebih dari dua tahun.

### Metode pengumpulan data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian kualitatif ini adalah; 1) Observasi adalah metode pengumpulan data yang digunakan untuk menghimpun data penelitian melalui pengamatan dan penginderaan (Burhan Bungin, 2012).

Jenis observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi terstruktur. Observasi terstruktur ialah observasi yang telah dirancang secara sistematis tentang apa yang akan diamati, kapan dan di mana tempatnya (Sugiyono, 2014). 2) wawancara

adalah percakapan dan tanya jawab yang diarahkan untuk mencapai tujuan tertentu. Wawancara kualitatif dilakukan bila peneliti bermaksud untuk memperoleh pengetahuan tentang makna-makna subjektif yang dipahami individu berkenaan dengan topik yang diteliti, dan bermaksud melakukan eksplorasi terhadap isu tersebut, suatu hal yang tidak dapat dilakukan melalui pendekatan lain. (Poerwandari, 2013). 3) dokumentasi setiap bahan tertulis ataupun film, lain dari *record*, yang telah dipersiapkan karena adanya permintaan seorang penyidik (Moleong, 2013).

### Teknik Analisa data

Menurut Bogdan & Biklen, analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan bekerja dengan data, mengorganisasi data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari dan memutuskan yang dapat diceritakan kepada orang lain (Moleong, 2013).

Subandi (2009) menyebutkan bahwa aktivitas dalam analisis data terdiri dari 5 tahapan yaitu :

**Tahap 1** : Memperoleh pemahaman data sebagai suatu keseluruhan. Tujuan tahap ini adalah untuk mengakrabkan peneliti dengan data yang telah dikumpulkan selama penelitian lapangan. Tahap ini dibagi menjadi dua langkah : yaitu transkripsi wawancara dan melakukan *overview*.

**Tahap 2** : Menyusun ‘Deskripsi Fenomena Individual’ adalah deskripsi dari transkripsi wawancara, yang sudah disusun sedemikian rupa, dan sudah dibersihkan dari pernyataan-pernyataan yang tidak relevan dan pengulangan-pengulangan. Semua DFI diberi nomor untuk kemudian dipakai sebagai referensi dalam penjelasan sebagai tema.

**Tahap 3** : Mengidentifikasi episode-episode umum di setiap DFI. Untuk dapat

mengidentifikasi episode-episode yang umum bagi seluruh DFI, peneliti perlu membaca DFI tersebut berulang kali dan dengan cermat memahami proses transformasi secara temporal.

**Tahap 4 :** Eplikasi tema-tema dalam setiap episode. Tema-tema dalam setiap periode eplikasikan melalui refleksi peneliti terhadap DFI dan transkripsi asli.

**Tahap 5 :** Sintesis dari penjelasan tema-tema dalam setiap episode.

### Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap sisi psikologis yang dirasakan oleh subjek penelitian yaitu melalui proses awal *dawamul wudhu* hingga subjek dapat menemukan makna *dawamul wudhu* yang dijalaninya. Berikut tahapannya :

#### a. Tahapan pra-*dawamul wudhu*

Pada tahap pra-*dawamul wudhu*, peneliti menguraikan bagaimana riwayat kehidupan subjek mulai dari penanaman agama dari orang tua di masa kecil sampai riwayat pendidikan formal subjek saat ini untuk melihat seberapa kuat peran orang tua dan pendidikan di sekolah dalam membentuk kepribadian subjek.

Sebagaimana yang telah diuraikan dalam sintesis tema, pada umumnya orang tua sangat berperan dalam penanaman nilai-nilai keagamaan pada diri subjek, empat (AZ, IM, MH dan AD) dari enam subjek menyatakan bahwa orang tua telah mengajarkan tentang cara beribadah dan membaca Al-Qur'an kepada mereka sejak masa kecil. Salah satu subjek mengatakan bahwa meskipun ia tidak mendapatkan pendidikan agama dari orang tua, namun lingkungan sekitar tempat tinggalnya cukup berperan dalam menanamkan pendidikan agama pada masa kecilnya. Hanya satu subjek yang menyatakan bahwa orang tuanya tidak berperan dalam pendidikan agama pada masa kecilnya karena menurut penuturan subjek orang tuanya

bukanlah termasuk orang yang taat beragama sehingga belajar agama pada masa kecil merupakan keinginannya sendiri.

Hal di atas sesuai dengan apa yang dijelaskan oleh Jalaluddin bahwa konsep keagamaan pada diri anak-anak dipengaruhi oleh faktor dari luar mereka, yaitu dari melihat, mempelajari dan mengikuti apa yang dikerjakan dan diajarkan oleh orang tua dan guru mereka, walaupun mereka belum menyadari sepenuhnya apakah manfaat ajaran tersebut (Jalaluddin, 2010).

#### b. Tahapan awal *dawamul wudhu*

Di bagian tahapan awal *dawamul wudhu*, peneliti menggali tentang motivasi awal *dawamul wudhu* subjek, hambatan saat menjalani *dawamul wudhu* dan respon sosial yang diterima oleh subjek selama *dawamul wudhu*. sebagaimana telah diuraikan pada sintesis tema, lima (AZ, IM, MH, AD dan MD) dari enam subjek menyatakan bahwa pada awalnya mereka menjalani *dawamul wudhu* merupakan motivasi dari luar dirinya yaitu mencontoh orang tua atau gurunya, menuruti anjuran orang tua atau gurunya serta meneladani kisah nabi dan para sahabat melalui buku yang dibacanya. Kemudian seiring dengan berjalannya waktu motivasi dari dalam diri subjek seperti ingin memperbaiki diri, agar lebih rajin beribadah, untuk menekan nafsu syahwat, ingin memiliki amalan unggulan dan agar selalu siap menghadapi kematian yang memperkuat keinginan mereka untuk tetap mempertahankan *dawamul wudhu* tersebut.

Sejalan dengan hal di atas, Miller dan Dollar (Alwisol, 2011) menjelaskan bahwa *drive* (dorongan) sekunder berasal dari luar diri subjek, maksudnya adalah pada awalnya dorongan untuk *dawamul wudhu* lebih dominan berasal dari motivasi ekstrinsik (motif-motif yang berfungsi karena ada perangsang dari luar), namun seiring dengan berjalannya waktu motivasi intrinsik (motif-motif yang dapat berfungsi tanpa harus

dirangsang dari luar) (Alex Sobur, 2011) yang bisa memperkuat keinginan subjek untuk tetap mempertahankan *dawamul wudhu* tersebut. Karena menurut Miller dan Dollar *drive* sekunder merupakan bagian kepribadian yang relatif stabil dibandingkan jika *drive* tersebut berasal dari *drive primer*.

Selanjutnya mengenai hambatan yang dialami subjek selama menjalani *dawamul wudhu* dalam sintesis tema telah diuraikan bahwa hambatan yang dialami subjek umumnya berasal dari luar dirinya seperti batal wudhu karena interaksi dengan lawan jenis, batal wudhu ditengah jam perkuliahan yang tidak memungkinkan untuk segera berwudhu kembali dan kesulitan dalam menemukan air untuk berwudhu, hanya satu subjek yang mengalami hambatan dari dalam dirinya yaitu karena kondisi tubuhnya yang mudah masuk angin menyebabkan dia harus sering buang angin dan sering juga berwudhu.

Kemudian mengenai respon sosial yang diterima subjek selama menjalani *dawamul wudhu*. Subjek menceritakan bahwa reaksi yang mereka terima itu bervariasi, mulai dari reaksi negatif yang heran melihat subjek yang tidak berwudhu sebelum sholat, di beri label negatif sebagai bentuk pencitraan dan “sok alim”, namun seiring berjalannya waktu lingkungan sosial mulai bisa menerima aktivitas *dawamul wudhu* yang dijalani subjek, hingga akhirnya ada juga yang merespon positif dengan menghargai, memberi dukungan dan saling mengingatkan untuk *dawamul wudhu*.

Menurut Heider hubungan interaksi yang cocok untuk menggambarkan respon sosial di atas adalah relasi sentimen yaitu hubungan atas dasar sentimen atau perasaan. Karena kedekatan di antara mereka melibatkan perasaan maka relasi sentimen ini bisa positif atau negatif. (Bimo Walgito, 2011). Sedangkan perubahan sikap yang terjadi pada respon sosial di atas dapat dijelaskan dengan teori konsistensi kognitif-

afektif, Rosenberg menitikberatkan perubahan sikap pada perubahan afektif terlebih dahulu, jadi jika komponen afektifnya berubah, komponen kognitifnya juga berubah maka sikapnya akan berubah (Bimo Walgito, 2011). Jadi hubungan yang terjadi antara subjek dengan beberapa teman kampus atau teman sekolahnya adalah relasi sentimen yang bersifat negatif, namun seiring berjalannya waktu, intensitas interaksi diantara mereka dapat membuat terjadinya perubahan afektif yang membuat penilaian (kognitif) teman-temannya terhadap subjek berubah sehingga sikap yang negatif pun bisa berubah menjadi positif.

Melalui episode pra-*dawamul wudhu* dan episode awal *dawamul wudhu* dapat disimpulkan bahwa dalam proses pembelajaran menjalani *dawamul wudhu* mulai dari pendidikan agama dari orang tua dan lingkungan menjadi dasar bagi subjek dalam memahami syari’at Islam. Selanjutnya meskipun awalnya motivasi *dawamul wudhu* dipengaruhi oleh faktor dari luar dirinya, namun seiring berjalannya waktu faktor dari dalam diri membuat subjek tetap mempertahankan *dawamul wudhu* dan membuatnya mampu menghadapi hambatan dan tantangan di lingkungan sosialnya.

#### c. Tahapan pengalaman *dawamul wudhu*

Pada tahapan pengalaman *dawamul wudhu*, peneliti akan menggali tentang manfaat wudhu yang dirasakan subjek, pengalaman berkesan subjek selama *dawamul wudhu* dan pengalaman spiritual yang dialami subjek selama ia *dawamul wudhu*. Pada bagian manfaat, semua subjek mengatakan bahwa mereka dapat merasakan manfaat *dawamul wudhu* yang mereka jalani baik dari segi fisik, psikis dan ruhiyah meskipun apa yang mereka rasakan sedikit bervariasi pada tiap subjek. Manfaat wudhu bagi fisik yang mereka rasakan antara lain: wudhu dapat menyegarkan dan membersihkan anggota-anggota tubuh mereka yang terkena wudhu,



mengurangi minyak di wajah, melindungi kulit wajah salah satu subjek yang sensitif, membuat tubuh lebih berenergi, serta manfaat dari segi kesehatan dengan sering berwudhu saat demam menurut penuturan subjek dapat menurunkan suhu tubuh saat demam dan dengan ber-*intinsyaq* ketika berwudhu juga dapat mencegah dan mengobati gejala flu.

Dua dari manfaat wudhu bagi fisik yang diuraikan diatas sejalan dengan penjelasan dari Jamal Elzaky bahwa wudhu dapat menormalkan suhu tubuh dan menyegarkan tubuh, hal ini dikarenakan air dingin yang menyentuh kulit pada suhu normal akan menyegarkan kulit. Namun pada saat suhu tubuh meningkat, berwudhu dengan menggunakan air dingin dapat menstabilkan suhu tubuh (Elzaky, Jamal, tt).

Selanjutnya subjek mengatakan manfaat wudhu bagi psikis yang mereka rasakan antara lain: subjek merasa lebih tenang, merasa aman karena terjaga saat berinteraksi dengan lawan jenis, mendapatkan inspirasi saat belajar, mengurangi rasa bosan, pesimis dan penat saat belajar, dapat menstimulus konsentrasi dalam belajar, dapat mengurangi rasa marah dan beban pikiran, dapat meredam kesedihan, memunculkan semangat dan membuat pikiran lebih positif.

Beberapa manfaat wudhu bagi psikis di atas senada dengan yang dituliskan oleh Muhammad Syafi'e el-Bantanie (2010) bahwa saat berwudhu, mengusap kepala dengan air akan memberikan efek sejuk pada kepala sehingga membuat pikiran menjadi tenang. Dengan pikiran yang tenang, kita lebih mampu untuk mengkonsentrasikan pikiran. Para ahli syaraf (neurologist) telah membuktikan bahwa air wudhu yang mendinginkan ujung-ujung syaraf jari tangan dan jari-jari kaki memiliki pengaruh untuk memantapkan konsentrasi. Penelitian Kholilur Rohman (2008) telah membuktikan bahwa wudhu dapat mengurangi rasa marah, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa

pengukuran tekanan darah, frekuensi denyut nadi dan pernapasan tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan wudhu. Hal ini didukung dengan hasil wawancara dengan tiga subjek yang dapat disimpulkan bahwa wudhu memiliki daya dan kekuatan untuk meredakan marah terbukti dari penuturan subjek yang merasa rileks, lega dan tenang setelah melakukan wudhu.

Dalam teori stimulus-respon, manusia pada tahap tertentu dapat mengontrol respon sistem syaraf otonom, dengan kata lain manusia dapat belajar untuk mempercepat dan memperlambat denyut jantung atau kontraksi ususnya (Alwisol, 2011). Pada saat marah pembuluh darah menyempit dan menyebabkan tekanan darah semakin tinggi. Dengan berwudhu dapat merelaksasikan pembuluh darah agar kembali membesar dan tekanan darah menjadi normal kembali. (Syarif Hidayatullah, 2014). Jadi rasa marah yang secara konsisten diredakan dengan berwudhu, maka secara tidak langsung melatih sistem syaraf otonom untuk memperlambat denyut jantung sehingga seiring berjalannya waktu dengan *dawamul wudhu* dapat juga berfungsi sebagai psikoterapi untuk mengurangi rasa marah.

Kemudian manfaat bagi ruhiyah yang dirasakan subjek antara lain: wudhu dapat menjadi pengingat subjek untuk beribadah, mengurangi rasa malas untuk beribadah, merasa lebih percaya diri bahwa ibadahnya bernilai lebih di mata Allah Swt, memotivasi subjek untuk menjadi pribadi yang lebih baik, dan dengan menghayati setiap kali berwudhu membuat subjek menjadi pribadi yang mudah berintrospeksi diri dari kesalahan dan dosa.

Pada tema pengalaman spiritual, hanya ada dua subjek yang pernah mengalami pengalaman spiritual di masa dia menjalani *dawamul wudhu* yaitu subjek pertama memaknai wudhu tersebut menjadi bagian dari kesucian diri sehingga ketika ia

bersentuhan dengan bukan *mahrom*-nya, ia merasakan ada tanda hitam yang panas dan tanda itu tidak hilang hingga ia berwudhu kembali. Sedangkan subjek kedua menceritakan pengalamannya saat mimpi bertemu Rasulullah Saw yang menjadikannya berusaha istiqomah dalam kebaikan.

#### d. Tahapan makna *dawamul wudhu*

Pada tahapan ini peneliti menggali sisi psikologis yang dirasakan subjek selama *dawamul wudhu*, sehingga subjek dapat memaknai hal ini sebagai bagian terpenting dari proses *dawamul wudhu* yang dijalannya selama beberapa tahun. Dari ungkapan keenam subjek tentang apa yang mereka rasakan selama beberapa tahun *dawamul wudhu* memperoleh satu makna yang sama yaitu ketenangan, yang dimaknai subjek sebagai perasaan nyaman, damai, tentram, bahagia karena dapat terjaga dan terhindar dari hal-hal yang negatif, terhindar dari amarah yang berlebihan, perasaan gundah dan sikap tergesa-gesa serta adanya perasaan tenang karena tidak sulit untuk beribadah kapan saja. Hanya satu subjek (AZ) yang menambahkan bahwa selain dari ketenangan, makna *dawamul wudhu* yang dirasakannya adalah kesabaran, yaitu tidak mudah terpancing kemarahannya dan lebih sabar saat menghadapi persoalan,

Penjelasan di atas sesuai dengan arti tenang di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia yang diartikan sebagai kelihatan diam tidak bergerak-gerak : tidak gelisah, tidak rusuh, tidak kacau, tidak ribut, aman dan tenteram (tentang perasaan hati, keadaan). Sedangkan arti kata ketenangan diartikan sebagai hal (keadaan) tenang, ketentuan (hati, batin dan pikiran), (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2008)

Melalui episode pengalaman *dawamul wudhu* dapat disimpulkan bahwa pada episode ini subjek mulai dapat merasakan manfaat-manfaat *dawamul wudhu* bagi fisik, psikis dan ruhiyahnya. Sebagaimana yang dijelaskan

oleh Miller dan Dollar bahwa *habbit* (kebiasaan) tergantung pada event pengalaman. Proses belajar melalui pembiasaan menurut Miller dan Dollar membuat tingkah laku yang dibentuk relatif stabil dan bertahan lama dalam kepribadian (Alwisol, 2011).

Pada episode makna *dawamul wudhu*, peneliti dapat melihat bahwa proses pembiasaan *dawamul wudhu* selama lebih dari dua tahun yang dijalani subjek dan pengalaman yang mereka rasakan tidak jauh berbeda, membuat mereka dapat menemukan satu makna yang sama yaitu ketenangan baik dari aspek kognitif, afektif dan spiritual.

Hal ini telah Allah isyaratkan dalam QS Al-Anfal ayat 11 yang berbunyi; *Artinya : (ingatlah), ketika Allah menjadikan kamu mengantuk sebagai suatu penenteraman daripada-Nya, dan Allah menurunkan kepadamu hujan dari langit untuk mensucikan kamu dengan hujan itu dan menghilangkan dari kamu gangguan-gangguan syaitan dan untuk menguatkan hatimu dan memperteguh dengannya telapak kaki(mu)[598].*

### Kesimpulan

Dari pembahasan mengenai makna *dawamul wudhu* bagi mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang dengan melihat proses subjek menjalani *dawamul wudhu*, maka diperoleh kesimpulan bahwa dengan berwudhu sesuai dengan tuntunan yang diajarkan oleh Rasulullah Saw dan menghayati setiap basuhan dan gerakan-gerakan wudhu serta adanya motivasi dari dalam diri untuk tetap mempertahankan *dawamul wudhu* sehingga membuat semua subjek mampu mengatasi hambatan dan tantangan.

Selain itu melalui proses pembiasaan selama lebih dari dua tahun menjalani *dawamul wudhu*, subjek dapat merasakan manfaat wudhu bagi fisik, psikis dan menyentuh sisi ruhiyahnya serta pengalaman

yang tidak jauh berbeda antara satu sama lain yang membuat mereka dapat menemukan makna *dawamul wudhu* yang dijalaninya dengan satu makna yang sama yaitu "ketenangan", yang dimaknai subjek sebagai adanya perasaan nyaman, damai, tenteram, bahagia karena dapat terjaga dan terhindar dari hal-hal yang negatif, terhindar dari amarah yang berlebihan, perasaan gundah dan sikap tergesa-gesa serta adanya perasaan tenang karena mendapat kemudahan untuk beribadah setiap saat. Ketenangan itu berupa ketenangan pada aspek kognitif, afektif dan spiritual subjek.

### Daftar Pustaka

- Abdullah, Sayid bin Alwi bin Muhammad Al-Haddad, *Risalatul Mu'awamah* : diterjemahkan oleh Ihsan dan H. Ainul Ghoerry Suchaimi, Surabaya, Al-Hidayah.
- Aizid, Rizem, *Manfaat Shalat Dhuha bagi Kecantikan dan Kesehatan*, Yogyakarta, Safirah, 2012
- Akrom, Muhammad, *Terapi Wudhu : Sempurna Shalat, Bersihkan Penyakit*, Yogyakarta, Mutiara Media, 2010
- Alsa, Asmadi, *Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif serta Kombinasinya*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2011
- Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, Malang, 2011
- Azhar, Tauhid Nur, *DNA Cantik : The Truly Beauty Of Women*, Bandung, ZIP Books, 2009
- Az-Zaki, Jamal Muhammad, *Hidup Sehat Tanpa Obat (Manfaat Medis dalam Sholat, Zakat, Puasa dan Haji)*, Jakarta, Cakrawala Publishing, 2010
- Bungin, Burhan, *Penelitian Kualitatif Edisi Kedua*, Jakarta, Kencana, 2012
- el-Bantanie, Muhammad Syafiie, *Dahsyatnya Terapi Wudhu*, Jakarta, Media Quanta, 2010
- Elzaky, Jamal, *Buku Pintar Mukjizat Kesehatan Ibadah : diterjemahkan dari Fushul fi Thibb al-Rasul oleh Dedi Slamet Riyadi*, Jakarta, Penerbit Zaman.
- Hasanuddin, Oan, *Mukjizat Berwudhu untuk Penyembuhan dan Pencegahan Penyakit*, Jakarta, Quantum Media, 2007.
- Hidayatullah, Syarif, *Dahsyatnya Ibadah-Ibadah Siang Hari*, Jogjakarta, Diva Press, 2014
- \_\_\_\_\_, *Ajaib! Stroke Bisa Sembuh Dengan Istiqamah Wudhu*, Yogyakarta, Diva Press, 2014.
- Jalaluddin, *Psikologi Agama*, Jakarta, Rajawali Pers, 2010
- Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta, Pusat Bahasa, 2008
- Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya Jilid 2*, Jakarta, PT. Sinergi Pustaka Indonesia, 2012
- Mahfan, *Kamus Lengkap 3 Bahasa (Arab, Inggris dan Indonesia)*, Jakarta, Sandro Jaya, t.th
- Mujib, Abdul, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, Jakarta, PT. RajaGrafindo Persada, 2007
- Mujib, Abdul dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, Jakarta, RajaGrafindo Persada, 2002
- Musbikin, Imam, *Manfaat Shalat Zhuhur bagi Etos Kerja*, Yogyakarta, Penerbit Sabil, 2014

- \_\_\_\_\_, *Wudhu sebagai Terapi*, Yogyakarta, Penerbit Nusa Media, 2009
- Moleong, Lexi. J, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung, 2001
- Rajab, Khairunnas, *Psikologi Ibadah : Memakmurkan Kerajaan Illahi di Hati Manusia*, Jakarta, Penerbit Amzah, 2011
- Sabiq, Sayyid, *Fiqih Sunnah Jilid 1*, Jakarta, PT. Pena Pundi Aksara, 2009
- Sangkan, Abu, *Pelatihan Shalat Khusyuk (Shalat Sebagai Meditasi Tertinggi Dalam Islam)*, Jakarta, Yayasan Shalat Khusyuk, 2013.
- Shihab, M. Quraish, *Tafsir Al-Mishbah Jilid 3*, Jakarta, Penerbit Lentera Hati, Cet ke-V, 2012
- \_\_\_\_\_, *Tafsir Al-Mishbah Jilid 4*, Jakarta, Penerbit Lentera Hati, 2012
- \_\_\_\_\_, *Tafsir Al-Mishbah Jilid 8*, Jakarta, Penerbit Lentera Hati, 2012
- Sobur, Alex, *Psikologi Umum*, Bandung, Pustaka Setia, 2011.
- Subandi, *Psikologi Dzikir*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2009.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R & D*, Bandung, Alfabeta, 2014
- Poerwandari, Kristi. E, *Pendekatan Kualitatif Untuk Penelitian Perilaku Manusia*, Jakarta, LPSP3 UI, 2011.
- Walgito, Bimo, *Teori-Teori Psikologi Sosial*, Yogyakarta, Penerbit Andi, 2011.
- Rokhman, Kholilur, Pengaruh Wudhu dalam Mereduksi Marah, Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, *Skripsi*, 2008.