

WUDHU SEBAGAI METODE PSIKOTERAPI DALAM MENGATASI KECEMASAN

Itak Khoirunnisak

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
2101016138@student.walisongo.ac.id

Daksa Muhammad Fattah

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
2101016110@student.walisongo.ac.id

Ricy Steve Andreansyah

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
2101016127@student.walisongo.ac.id

Maryatul Kibtyah

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
maryatul.kibtyah@walisongo.ac.id

<p>Keywords: <i>Ablution; Islamic Psychotherapy; Anxiety; Post-Divorce;</i></p>	<p>Abstract <i>This research aims to determine the effectiveness of ablution as an Islamic psychotherapy method for treating anxiety. This research uses a qualitative research method with a case study approach on subjects suffering from post-divorce anxiety. Data was collected through interviews and in-depth observations with research subjects who experienced acute anxiety after divorce. The results of this research show that: 1) Wudhu is water therapy in Islam which has psychological and physiological benefits for the body and mind. 2) Ablution can be used as an Islamic psychotherapy method to overcome anxiety, especially situational anxiety caused by events or situations that cause excessive stress, fear or worry. 3) Ablution can help a person to clear the mind, cool the heart, reduce stress, worry, anger and nervousness, achieve calm, balance and peace of mind, increase self-confidence, self-esteem and optimism, and improve social relations with the environment or citizens. 4) The results of research on research subjects show that ablution can be effective in helping research subjects overcome their anxiety and gain better psychological and social well-being. The research subjects, who are basically Muslim, are used to performing ablution. So that the therapy process he carries out can run every day routinely Researchers hope that this research can contribute to the development of psychological science, especially Islamic psychotherapy, as well as provide benefits to society, especially those who experience anxiety.</i></p>
<p>Kata Kunci: <i>Wudhu, psikoterapi Islam, kecemasan, pasca perceraian</i></p>	<p>Abstrak Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas wudhu sebagai metode psikoterapi Islam untuk mengatasi kecemasan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus pada subjek pengidap kecemasan pasca perceraian. Data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi mendalam dengan subjek penelitian yang mengalami kecemasan akut pasca perceraian. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) Wudhu adalah terapi air dalam Islam yang memiliki manfaat psikologis dan fisiologis bagi tubuh dan pikiran. 2) Wudhu dapat digunakan sebagai metode psikoterapi Islam untuk mengatasi kecemasan, khususnya kecemasan situasional yang disebabkan oleh peristiwa atau situasi yang menimbulkan stres, ketakutan, atau kekhawatiran yang berlebihan. 3) Wudhu dapat membantu seseorang untuk menjernihkan pikiran, menyejukkan hati, mengurangi stres, rasa khawatir, marah, dan gugup, meraih ketenangan, keseimbangan, dan kedamaian jiwa, meningkatkan kepercayaan diri, harga diri, dan rasa optimis, serta memperbaiki hubungan sosial dengan lingkungan atau warga. 4) Hasil penelitian terhadap subjek penelitian menunjukkan bahwa wudhu dapat efektif membantu subjek penelitian mengatasi kecemasannya dan mendapatkan</p>

	kesejahteraan psikologis dan sosial yang lebih baik. Subjek penelitian yang pada dasarnya beragama Islam sudah terbiasa melaksanakan wudhu. Sehingga proses terapi yang ia lakukan bisa berjalan setiap hari secara rutin. Peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikoterapi Islam, serta memberikan manfaat bagi masyarakat, khususnya mereka yang mengalami kecemasan.
Article History:	Received: 4 Juli 2024 Accepted: 29 Desember 2024 Published: 30 Desember 2024
Cite	Itak Khairunnisak, Daksa Muhammad Fattah, Ricy Steve Andreansyah, Maryatul Kibtyah, Wudhu sebagai Metode Psikoterapi dalam Mengatasi Kecemasan <i>Spiritualita: Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi Islam</i> , Tahun 2024, Volume 8, No. 2

PENDAHULUAN

Dalam agama Islam, menjaga kesehatan tubuh adalah suatu kewajiban. Rasulullah SAW sendiri telah memberikan banyak petunjuk mengenai cara menjaga kesehatan tubuh, salah satunya melalui penggunaan air. Terapi air dalam Islam bukanlah hal yang baru, namun masih banyak yang belum mengetahui secara detail mengenai penerapannya.

أَوَلَمْ يَرَ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ كَانَتَا رَتْقًا فَفَتَقْنَاهُمَا ۗ وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ

"Dan apakah orang-orang kafir tidak mengetahui bahwa langit dan bumi keduanya dahulu menyatu, kemudian Kami pisahkan antara keduanya; dan Kami jadikan segala sesuatu yang hidup semua berasal dari air; maka mengapa mereka tidak beriman?" (Kementerian Agama Republik Indonesia, 2017)

Manusia sebagian besar terdiri atas air, dengan tubuh mengandung 75% air, otak 74,5%, darah 82%, dan bahkan tulang yang keras mengandung 22% air. Air minum di rumah dapat didoakan dengan penuh khushyuk agar memberi berkah bagi anak yang meminumnya—menjadikannya saleh, sehat, dan cerdas—dan suami yang meminumnya tetap setia. Air tersebut kemudian akan menyebar dalam tubuh, membawa pesan doa tersebut ke otak dan pembuluh darah. (Suryalaya, 2017)

Wudhu adalah salah satu bentuk terapi air yang melibatkan serangkaian aktivitas pembersihan bagian tubuh tertentu, yang diawali dengan membaca niat. Aktivitas ini mencakup membasuh wajah, kedua tangan, mengusap sebagian kepala, mengusap telinga, dan membasuh kedua kaki. Menurut syara', wudhu tidak hanya bertujuan untuk membersihkan tubuh dari hadas kecil, tetapi juga berfungsi sebagai metode untuk merilekskan otot-otot tubuh dari kontraksi atau ketegangan. (Afif & Khasanah, 2019) Gerakan wudhu yang demikian, mengajarkan kita harmonisasi dan kelenturan, dua hal yang sangat menyehatkan tubuh kita. (Imam, 2008)

Lebih dari sekadar ritual kebersihan, wudhu memiliki manfaat psikologis dan fisiologis yang signifikan. Praktik ini membantu menenangkan pikiran dan jiwa, mengurangi stres, serta memberikan sensasi kesegaran yang dapat meningkatkan konsentrasi dan kesejahteraan. Air yang digunakan dalam wudhu, terutama bila didoakan dan diberkati, dipercaya dapat membawa energi positif dan memberikan ketenangan batin. Wudhu juga mengajarkan disiplin dan kesadaran spiritual, karena setiap langkahnya dilakukan dengan niat dan kesungguhan. Melalui wudhu, seseorang diingatkan untuk menjaga kebersihan diri dan lingkungan, serta menghormati nilai-nilai kesucian dalam

kehidupan sehari-hari. Secara keseluruhan, wudhu bukan hanya sebatas ritual agama, tetapi juga merupakan praktik holistik yang mengintegrasikan aspek fisik, mental, dan spiritual dalam kehidupan seorang Muslim. Ternyata dengan berwudhu selain dapat menyegarkan tubuh dan merilekskan otot, wudhu juga bermanfaat untuk mengatasi gangguan mental, seperti gangguan kecemasan dan stress. (Khotijah et al., 2023)

Kecemasan adalah suatu kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan cemas, khawatir, takut, gelisah, atau gugup yang berlebihan dan tidak sebanding dengan ancaman yang dihadapi. (Karim, 2021) Kecemasan dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang, serta mengganggu aktivitas sehari-hari. Kecemasan dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti stres, trauma, konflik, ketidakpastian, atau tekanan. Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan adalah dengan melakukan psikoterapi. Psikoterapi merupakan suatu proses untuk penyembuhan kejiwaan dan mental melalui beberapa rangkaian kegiatan terapi tertentu. (Qolbiyah, 2023) Psikoterapi dapat dilakukan dengan berbagai pendekatan, salah satunya adalah psikoterapi Islam. Psikoterapi Islam adalah suatu bentuk psikoterapi yang mengintegrasikan prinsip-prinsip dan nilai-nilai Islam dalam proses terapi.

Wudhu adalah salah satu metode psikoterapi Islam yang efektif untuk mengatasi kecemasan. Ibadah ini melibatkan penggunaan air untuk membersihkan bagian-bagian tubuh tertentu sebelum shalat. (Wardhani et al., 2020) Wudhu tidak hanya memiliki manfaat untuk bersuci, tetapi juga memiliki manfaat psikologis dan fisiologis. Wudhu dapat membantu seseorang untuk menjernihkan pikiran, menyejukkan hati, mengurangi stres, rasa khawatir, marah, dan dapat merangsang sistem kerja saraf. (Saifuddin, 2022) Wudhu sebagai metode terapi air adalah salah satu cara penyembuhan yang paling mudah dan umum dilakukan oleh berbagai kalangan. Terapi ini merupakan perpaduan dari tiga jenis terapi: terapi pijat atau sentuh (message therapy), menjaga dan melindungi kesehatan (hygienitas therapy), dan terapi dengan air serta bahan alami seperti susu, garam, lumpur, dan lulur (hydrotherapy). Tujuannya adalah untuk perawatan kesehatan tubuh melalui pengaturan suhu, tekanan, arus, kelembaban, dan kandungan air. (Qolbiyah, 2023)

Penelitian yang dilakukan oleh Ika Kusuma Wardhani, Anis Prabowo, dan Grahitia Bara Brillianti berjudul *"Efektifitas Terapi Spiritual Wudhu Untuk Effectiveness of Spiritual Therapy for Ablution To Control Emotion in Patient With Violent Behavior in Surakarta ' S Psychiatric Hospital"* meneliti efektivitas wudhu sebagai terapi spiritual dalam mengendalikan emosi pada pasien dengan perilaku kekerasan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa wudhu memiliki efek relaksasi pada tubuh, merangsang produksi hormon endorfin, dan mengurangi hormon adrenalin. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa wudhu dapat membantu dalam mengontrol emosi pasien dengan perilaku kekerasan. Namun, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengonfirmasi hasil tersebut. (Wardhani et al., 2020) Penelitian karya Muhammad Maulidiansyah yang berjudul *"Pengaruh terapi Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Skor Kecemasan Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya"*, membahas mengenai pengaruh terapi wudhu sebelum tidur terhadap skor kecemasan pada lansia di panti sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya. Dari penelitian ini diperoleh hasil

bahwa terdapat penguat terapi wudhu sebelum tidur terhadap penurunan skor kecemasan pada lansia di panti sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya. (Maulidiansyah, 2017)

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas wudhu sebagai metode psikoterapi Islam dalam mengatasi kecemasan. Melalui kajian ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran wudhu sebagai salah satu bentuk intervensi spiritual dalam terapi psikologis. Penelitian ini akan menyoroti bagaimana wudhu dapat memberikan dampak positif terhadap kondisi kecemasan, serta kontribusinya dalam mengembangkan pendekatan terapi yang holistik dan integratif dalam Islam. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan bagi praktik psikoterapi Islam dan kesehatan mental secara umum.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan studi kasus pada salah seorang pengidap kecemasan akut pasca perceraian. Metode kualitatif merupakan sebuah penelitian interpretatif, di mana biasanya seorang peneliti terlibat dalam pengalaman yang berkelanjutan dan intensif dengan informan. (Creswell, 2018) Penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami berbagai masalah manusia atau sosial dengan menciptakan gambaran yang komprehensif dan kompleks. Penelitian ini disajikan dalam bentuk narasi, melaporkan pandangan-pandangan detail dari para informan, dan dilaksanakan dalam lingkungan alami mereka. (Dylan Immanuel, 2016) Menurut Sujarweni desain studi kasus merupakan jenis penelitian kualitatif yang meneliti mengenai manusia, peristiwa, dan latar secara mendalam. (Sujarweni, 2023)

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi wawancara dan observasi. Wawancara merupakan proses komunikasi dan interaksi yang dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh informasi melalui tanya-jawab antara peneliti dengan informan. Sedangkan observasi merupakan kegiatan pengamatan dengan menggunakan panca indra untuk memperoleh informasi yang diperlukan guna menjawab permasalahan yang diteliti. (Metode Pengumpulan Data Penelitian Kualitatif (Materi Kuliah Metodologi Penelitian PPs. UIN Maliki Malang), 2011) Adapun informan yang kami wawancarai dan observasi berinisial R, yaitu seorang duda yang berusia 26 tahun dan memiliki seorang anak, ia juga seorang pengangguran.

Beberapa penelitian yang menggunakan metode kualitatif, seperti penelitian yang dilakukan oleh Nurul Annisa Amir untuk tugas skripsinya yang berjudul "*Metode Terapi Wudhu dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Ma'had Al-Jamiah Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare*" menunjukkan hasil bahwa metode terapi wudhu yang diterapkan adalah refleksi diri saat menghadapi ujian, gangguan mental di masa lalu dan pikiran, bimbingan sebelum melakukan ujian, percaya diri saat ujian dan sebelum melakukan ujian wudhu dilakukan. Dampak yang dialami setelah terapi wudhu adalah mudah memecahkan masalah yang dihadapi agar lebih efektif, perilaku positif sebagai

kebiasaan, serta introspeksi diri. (Amir, 2023) Penelitian yang dilakukan oleh Rahma Isnata Asar yang berjudul “*Konseling Islam dengan Terapi Wudhu untuk Menangani Kecemasan Pada Orang Tua yang Memiliki Anak Speech Delay Di Desa Sedati Gede Sidoarjo*” menunjukkan hasil bahwa orang tua yang memiliki anak *speech delay* dan melaksanakan terapi wudhu secara istiqomah sudah tidak merasakan cemas dan khawatir terhadap anaknya yang mulai ada perkembangan. (Asar, 2021)

PEMBAHASAN DAN HASIL

Kata terapi berasal dari kata *theerapein* yang berarti menyembuhkan. Proses terapi merupakan sebuah media penyembuhan dalam masalah kesehatan, yang biasa disebut dengan diagnosis. (Nelson & Jones, 2017) Terapi merupakan suatu kegiatan pengobatan yang ditujukan untuk mengobati suatu penyakit pada individu. (Chaplin, 2011) Terapi juga merupakan media penyembuhan penyakit yang mengganggu kondisi individu tanpa obat-obatan. Menurut KBBI Daring, terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit; pengobatan penyakit; perawatan penyakit. Terapi juga merupakan media penyembuhan penyakit yang mengganggu kondisi individu tanpa obat-obatan. (Puspa, 2013) Menurut KBBI Daring, terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit; pengobatan penyakit; perawatan penyakit. (Kemendikbud, n.d.)

Adeeb dan Bahari menyatakan bahwa terapi spiritual berpotensi mengurangi berbagai gangguan kejiwaan. Mereka menggarisbawahi bahwa elemen psiko-spiritual seringkali diabaikan oleh praktisi kesehatan dalam merawat pasien dengan gangguan jiwa. Namun, bukti yang ada menunjukkan bahwa agama dan spiritualitas memainkan peran penting dalam membantu pasien mengatasi tekanan hidup, termasuk yang disebabkan oleh gangguan jiwa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa agama memegang peran penting dalam mendukung individu dalam menghadapi gangguan mental. (Syapitri et al., 2021)

Terapi spiritual Islam, berdasarkan pada Al-Qur'an dan As-Sunnah, merupakan suatu pendekatan terapeutik yang mengakui pentingnya iman dan hubungan individu dengan Allah dalam proses pemulihan dari gangguan kecemasan dan masalah jiwa lainnya, serta meningkatkan kualitas hidup manusia. Lebih dari sekedar menyembuhkan gangguan jiwa, terapi Islam bertujuan untuk membantu individu membangun kesadaran diri, sehingga mereka dapat memahami hakikat diri mereka sendiri. Hal ini penting karena banyak individu yang mencari bantuan psikoterapi juga ingin memahami makna hidup mereka dan bagaimana mereka dapat mengembangkan diri.

Wudhu, juga dikenal sebagai wudu, adalah praktik penting dalam Islam yang dilakukan oleh umat Muslim sebagai bagian integral dari ibadah mereka. Wudhu adalah cara untuk membersihkan diri dari hadas kecil, yaitu keadaan kecil yang menghalangi pelaksanaan ibadah. Dalam pandangan Islam, Wudhu adalah proses pembersihan diri yang dilakukan oleh umat Muslim sebelum melaksanakan shalat, membaca Al-Qur'an, atau melakukan berbagai ibadah lainnya. Hal ini dijelsakan oleh QS. Al-Maidah Ayat 6 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ

Artinya: *“Wahai orang-orang yang beriman! Apabila kamu hendak melaksanakan shalat, maka basuhlah wajahmu dan tanganmu sampai ke siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kedua kakimu sampai ke mata kaki”* (Kementerian Agama Republik Indonesia, 2017)

Wudhu memberikan ketenangan yang dirasakan sebagai perasaan nyaman, damai, tenang, dan kebahagiaan karena proses ini juga membantu mengurangi beban jantung dan meningkatkan peredaran darah. Saat melakukan wudhu, terjadi efek seperti pijatan yang dapat merangsang tubuh untuk melepaskan hormon endorfin, memberikan sensasi kenyamanan. Ketika tubuh merasa nyaman, sistem saraf parasimpatik, yang bertanggung jawab menurunkan aktivitas yang ditingkatkan oleh sistem saraf simpatik, memicu terjadinya relaksasi. Relaksasi ini memberikan dampak pada tubuh dan pikiran, menyebabkan kedua bagian tersebut menjadi lebih rileks, memudahkan seseorang untuk masuk ke dalam kondisi ketenangan. (Dwi Lestari & Rofiqul Minan, 2018)

Kecemasan merupakan sebagai respons emosional seseorang, dianggap sebagai permasalahan psikologis yang mampu menimbulkan gejala yang beragam. Gejala kecemasan umumnya mencakup perasaan gelisah, khawatir, bingung, kesulitan mengendalikan diri, kecenderungan putus asa, keluhan berulang, dan ketakutan terhadap gejala penyakit yang sebenarnya tidak dialami. Selain itu, seseorang yang mengalami kecemasan seringkali terjerumus dalam pemikiran yang menakutkan, menciptakan gambaran-gambaran yang menghantui. (Maulidiansyah, 2017)

Kecemasan adalah kondisi yang melibatkan perasaan takut atau tidak nyaman yang tidak memiliki pemicu jelas. Individu yang mengalami kecemasan sering kali merasa tidak nyaman atau takut tanpa mengetahui secara pasti apa yang menyebabkan perasaan tersebut. (Dharma, 2021) Gangguan kecemasan melibatkan serangkaian kondisi yang menonjolkan tingkat kecemasan yang berlebihan, yang dapat mempengaruhi perilaku, emosi, dan respons fisiologis seseorang secara signifikan.

Pada dasarnya, gangguan kecemasan menggambarkan keadaan di mana ketakutan dan kekhawatiran terjadi secara terus-menerus dan intens, sehingga mempengaruhi keseharian individu. Kondisi ini dapat membuat seseorang merasakan tekanan yang luar biasa dan mengganggu fungsi normalnya. Selain itu, gangguan kecemasan sering kali disertai dengan gejala fisik seperti peningkatan detak jantung, keringat berlebihan, dan ketegangan otot, yang semuanya merupakan bagian dari respons tubuh terhadap ancaman yang dirasakan. (Diferiansyah et al., 2016) Karena kompleksitasnya, memahami dan menangani gangguan kecemasan memerlukan pendekatan yang holistik, yang melibatkan aspek psikologis, emosional, dan fisik. Dengan demikian, upaya untuk mengatasi kecemasan tidak hanya berfokus pada satu aspek saja, melainkan mencakup berbagai strategi yang dapat membantu individu mencapai keseimbangan dan kesehatan mental yang lebih baik.

Selain mengatasi kecemasan seperti yang dijelaskan diatas, wudhu juga bisa mengatasi kecemasan pada anak yang telah mengalami kekerasan atau bullying, Wudhu adalah salah satu teknik relaksasi yang sederhana untuk dilakukan sehari-hari, bahkan

menjadi bagian rutinitas umat Muslim. Percikan air wudhu yang menyentuh beberapa bagian tubuh dapat menciptakan perasaan damai dan ketenangan, yang pada gilirannya, mampu menenangkan pikiran. Wudhu memiliki efek penyegaran, membersihkan tubuh dan jiwa, serta memberikan penyegaran energi. Wudhu tidak hanya sebagai kesiapan untuk shalat, tetapi juga sebagai cara untuk membersihkan jiwa sebagaimana membersihkan tubuh dari kotoran. (Jamaludin et al., 2022) Berikut adalah tahapan-tahapan dalam melaksanakan wudhu, meliputi (Imam, 2008) (Hasanuddin, 2015):

1. Niat

Niat adalah ungkapan dalam hati yang diwujudkan melalui tindakan, dan setiap amalan syariat harus diawali dengan niat karena ini merupakan salah satu rukun utama. Niat memastikan bahwa setiap amalan dilakukan dengan kesadaran penuh dan bukan secara tidak sadar. Ini berlaku juga untuk wudhu, di mana niat dibacakan bersamaan dengan membasuh muka agar tindakan tersebut sah menurut syariat Islam.

2. Mencuci kedua tangan untuk menghilangkan kotoran yang menempel di tepi kedua telapak tangan, ini merupakan sunnah wudhu.

3. Berkumur untuk membersihkan mulut yang kotor, banyak mengandung kuman penyebab penyakit. Ini merupakan sunnah wudhu.

4. Membersihkan kedua lubang hidung dari mikroorganisme penyebab penyakit, dengan cara menghirup air kedalam lubang hidung lalu dikeluarkan. Ini merupakan sunnah wudhu.

5. Membasuh muka

Membasuh muka saat berwudhu dengan sempurna berarti membasuh seluruh bagian wajah, yang dianjurkan dilakukan hingga tiga kali. Seperti yang dicontohkan oleh Rasulullah, proses membasuh dan mencuci wajah dimulai dari dagu dan menyebar ke bagian lainnya. Air harus mencapai area tumbuhnya bulu kumis, alis, bulu mata, dan jambang, serta bagian depan wajah jika bulu janggutnya tipis.

6. Membasuh kedua tangan hingga siku

Dalam syariat Islam, membasuh kedua tangan saat berwudhu harus mencakup seluruh bagian mulai dari ujung jari hingga siku. Dianjurkan untuk membasuhnya tiga kali pada masing-masing tangan. Rasulullah juga mencuci kedua tangannya hingga tiga kali, menggerakkan cincin, dan memastikan seluruh bagian tangan yang terkena air terbasuh dengan sempurna.

7. Mengusap sebagian kepala

Dalam madzhab Imam Syafi'i, mengusap sebagian kepala saat berwudhu dilakukan dengan mengusap bagian depan kepala. Jika rambut panjang, cukup mengusap rambut di bagian kepala depan saja. Dianjurkan untuk mengusap kepala hingga tiga kali. Rasulullah mencontohkan cara ini dengan meletakkan ujung-ujung jari kanan dan kiri di ujung kepala dan menyempurnakannya ke belakang.

8. Mengusapkan air kedalam telinga tiga kali, caranya adalah dengan jari telunjuk di dalam telinga dan ibu jari di luar telinga. Ini merupakan sunnah wudhu.

9. Membasuh kedua kaki hingga mata kaki

Membasuh kedua kaki merupakan rukun terakhir dalam wudhu, dengan mencakup seluruh bagian dari telapak kaki hingga mata kaki. Dianjurkan untuk membasuhnya tiga kali secara berturut-turut. Rasulullah mencontohkan cara ini dengan membasuh kakinya tiga kali, memasukkan jari-jari tangannya di antara jari-jari kaki, dimulai dari jari kelingking kaki kanan dan diakhiri dengan jari kelingking kaki kiri.

DISKUSI

R merupakan seorang laki - laki yang berusia 26 tahun, ia sudah menikah dan bercerai. Ia mempunyai satu orang anak. Menurut pengakuan R, saat ini ia tinggal bersama anaknya. Istrinya yang bercerai membuat ia memilih hidup berdua bersama anaknya. Sebelum bercerai, menurut R istrinya bekerja sebagai buruh pabrik, sementara dirinya hanya pengangguran. Istri si R ini sekarang sudah tidak bersama dia lagi dan entah dia kemana. Dari hasil wawancara yang peneliti dilakukan pada tanggal 21 november 2023, R menyatakan meskipun Istrinya telah bercerai dan berpisah dengannya ia tetap mendapatkan dukungan dari keluarga R. Namun dia mengaku pernah mendapatkan gosip yang tidak enak dari lingkungan tempat tinggalnya atau tetangganya, akibat dari berita perceraianya tersebut.

Setelah ia bercerai dengan istrinya, R mengalami proses kecemasan yang panjang. Mulai dari terpuruk, mengidap kecemasannya hingga R tidak bisa menerima atau lepas dari istrinya karena ia sudah mencintainya selama bertahun – tahun. Namun R tetap tabah meskipun istrinya sudah tidak bersama dia lagi. Menurut pengakuan R ia merasa harga dirinya terus diinjak-injak akibat dari berita perceraianya. Disaat Kondisi R terus diterpa masalah. Menurutnya, ia mengalami kecemasan yang tinggi. Kecemasan tinggi tersebut penyebabnya ialah rasa takut atau stress perkepanjangan. Kecemasan yang dideritanya akibat dari hubungan perceraian dengan istrinya dan juga statusnya yang pengangguran. Sehingga ia tidak bisa menafkahi anaknya, yang membuat ia memutuskan menitipkan anaknya ke orang tuanya untuk diasuh. tetapi dia merasa tidak berpikir untuk melakukan self-hamn (penyakit diri sendiri), namun ketika ia bertemu dengan teman atau tetangganya melintas didepan R, ia mengaku sempat dikucilkan, tidak disapa. (Khoirunnisak et al., 2023)

Berdasarkan hasil wawancara, R merupakan subjek penelitian yang mengalami kecemasan akibat dari perceraian dengan istrinya dan pengangguran. Kecemasan yang dialami R dapat dikategorikan sebagai kecemasan situasional, yaitu kecemasan yang timbul karena adanya peristiwa atau situasi yang menimbulkan stres, ketakutan, atau kekhawatiran yang berlebihan. Kecemasan situasional dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan sosial seseorang, serta mengganggu fungsi adaptifnya. R mengalami beberapa gejala kecemasan situasional, seperti:

1. Perasaan cemas, khawatir, takut, gelisah, atau gugup yang berlebihan dan tidak sebanding dengan ancaman yang dihadapi.
2. Perasaan tidak bisa menerima atau lepas dari istrinya meskipun sudah bercerai.
3. Perasaan harga diri terus diinjak-injak akibat dari berita perceraainya.
4. Perasaan dikucilkan oleh lingkungan atau warga akibat dari berita perceraainya.

Dari hasil di atas sumber kecemasan yang R alami termasuk dalam ketidakpastian, yaitu ketidakpastian akan masa depannya, karena ia pengangguran dan tidak mampu membiayai hidup anaknya, dan ketidakpastian akan keberadaan orang yang sangat ia cintai, yaitu mantan istrinya. Selain ketidakpastian faktor yang dapat menjadi sumber kecemasan yang bersifat situasional adalah pentingnya suatu kegiatan, seperti ujian dan lomba. Kecemasan semacam ini biasanya dialami oleh peserta didik yang akan melaksanakan ujian maupun seorang atlet yang sedang mengikuti kompetisi. (Dwi Pradipta SPd, n.d.)

Untuk mengurangi kecemasan, individu menggunakan mekanisme pertahanan diri yang mencakup mekanisme dan strategi koping. Mekanisme koping adalah cara individu menangani masalah, beradaptasi dengan perubahan, dan merespons situasi yang mengancam. Semakin tinggi tingkat kecemasan, semakin besar energi yang diperlukan untuk mengatasi ancaman tersebut. Strategi koping melibatkan cara-cara untuk mengubah lingkungan atau situasi, atau menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Menurut Ahyar dalam (Salistia Budi et al., 2016), faktor-faktor yang mempengaruhi strategi koping meliputi; kemampuan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial, dan materi.

R membutuhkan bantuan psikoterapi untuk mengatasi kecemasan situasional yang dialaminya. Psikoterapi yang cocok untuk R adalah psikoterapi Islam, ini didasarkan pada agama yang dianut oleh R merupakan agama Islam dan karena psikoterapi Islam merupakan psikoterapi yang mengintegrasikan prinsip-prinsip dan nilai-nilai Islam dalam proses terapi. Salah satu metode psikoterapi Islam yang dapat digunakan untuk R adalah wudhu, yaitu ibadah yang dilakukan dengan menggunakan media air untuk membersihkan anggota tubuh tertentu sebelum melakukan shalat. Pada dasarnya R sudah sering, bahkan setia[hari pasti ia berwudhu, namun menurut pengakuan R untuk mengatasi kecemasannya ini ia melaksanakan wudhu lebih rutin, yaitu setiap R merasa kecemasan yang ia alami mulai kambuh. Wudhu dapat membantu R untuk mengatasi kecemasan situasional dengan cara:

1. Membantu R untuk menjernihkan pikiran, menyejukkan hati, dan mengurangi stres, rasa khawatir, marah, atau gugup yang berlebihan .
2. Membantu R untuk meraih ketenangan, keseimbangan, dan kedamaian jiwa melalui ibadah shalat yang dilakukan setelah wudhu .
3. Membantu R untuk meningkatkan kepercayaan diri, harga diri, dan rasa optimis dengan mengingat bahwa Allah SWT adalah sebaik-baik penolong dan pelindung .
4. Membantu R untuk memperbaiki hubungan sosial dengan lingkungan atau warga dengan menunjukkan sikap bersih, rapi, dan sopan yang merupakan cerminan dari wudhu.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan terhadap subjek pengidap kecemasan pasca perceraian untuk mengetahui efektivitas terapi wudhu dalam mengatasi kecemasan, diperoleh hasil: 1) Wudhu adalah terapi air dalam Islam yang memiliki manfaat psikologis dan fisiologis bagi tubuh dan pikiran. 2) Wudhu dapat digunakan sebagai

metode psikoterapi Islam untuk mengatasi kecemasan, khususnya kecemasan situasional yang disebabkan oleh peristiwa atau situasi yang menimbulkan stres, ketakutan, atau kekhawatiran yang berlebihan. 3) Wudhu dapat membantu seseorang untuk menjernihkan pikiran, menyejukkan hati, mengurangi stres, rasa khawatir, marah, dan gugup, meraih ketenangan, keseimbangan, dan kedamaian jiwa, meningkatkan kepercayaan diri, harga diri, dan rasa optimis, serta memperbaiki hubungan sosial dengan lingkungan atau warga. 4) Penelitian kualitatif dengan studi kasus pada R, seorang pengidap kecemasan akut pasca perceraian, menunjukkan bahwa wudhu dapat efektif membantu R mengatasi kecemasannya dan mendapatkan kesejahteraan psikologis dan sosial yang lebih baik.

Besar harapan peneliti agar penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya ilmu psikologi, yaitu psikoterapi Islam, serta memberikan manfaat bagi masyarakat, khususnya mereka yang mengalami kecemasan. Peneliti juga memberikan saran bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang wudhu dan psikoterapi Islam dengan menggunakan metode penelitian yang berbeda, subjek penelitian yang lebih banyak, dan variabel penelitian yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Afif, M., & Khasanah, U. (2019). Urgensi Wudhu dan Relevansinya Bagi Kesehatan (Kajian Ma'anil Hadis) dalam Perspektif Imam Musbikin. *Riwayah : Jurnal Studi Hadis*, 3(2), 215. <https://doi.org/10.21043/riwayah.v3i2.3746>
- Chaplin, J. P. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*. Raja Grafindo Persada.
- Creswell, J. W. (2018). *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran* (4th ed.). Pustaka Pelajar.
- Dharma, K. K. (2021). *Metodologi Penelitian Keperawatan: Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Trans Info Media.
- Diferiansyah, O., Septa, T., & Lisiswanti, R. (2016). Gangguan cemas menyeluruh rumah sakit jiwa provinsi Lampung. *Jurnal Medula Unila*, 5(2), 63–68.
- Dwi Lestari, N., & Rofiqul Minan, M. (2018). Efektivitas Terapi Wudhu Menjelang Tidur terhadap Kualitas Tidur Remaja. *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 18(2), 49–54. <https://doi.org/10.18196/mm.180215>
- Dwi Pradipta SPd, G. (n.d.). *Kecemasan Mempengaruhi Performa Atlet Dalam Bertanding*.
- Dylan Immanuel, R. (2016). Dampak Psikososial Pada Individu Yang Mengalami Pelecehan Seksual Di Masa Kanak-Kanak. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 299–304.
- Hasanuddin, O. (2015). *Mukjizat Berwudhu*. Qultum Media.
- Imam, M. (2008). *Wudhu Sebagai Terapi Upaya Memelihara Kesehatan Jasmani dengan Perawatan Ruhani*. Nusa Media.
- Jamaludin, Adia, D., Utomo, W. B., & Karyadi. (2022). Pengaruh Wudhu Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Mts Al-Hidayah Cinangka Depok. *Journal of Nursing & Health*, 7(2), 136–149.

- Karim, H. A. (2021). Menilik Pengelolaan dan Pelaksanaan Ibadah sebagai Sarana Psikoterapi dalam Islam. *Al Irsyad, Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 12(1), 15–36.
- Kemendikbud. (n.d.). *Terapi*. KBBI Daring. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/terapi>
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (2017). *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Jumanatul 'Ali-Art.
- Khoirunnisak, I., Andreansyah, R. S., & Fattah, D. M. (2023). *Hasil Wawancara Informan R*.
- Khotijah, S., Luthfiyah, L., & Hasanah, U. (2023). Terapi Metode Ilhami Ayat-Ayat Al-Qur'an Dalam Mengatasi Gangguan Kejiwaan. *HUMANIS: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 15(2), 11–19. <https://doi.org/10.52166/humanis.v15i2.3964>
- Asar, R. I. (2021). *Konseling Islam dengan Terapi Wudhu untuk Menangani Kecemasan Pada Orang Tua yang Memiliki Anak Speech Delay Di Desa Sedati Gede Sidoarjo*. UIN Sunan Ampel.
- Maulidiansyah, M. (2017). Pengaruh terapi wudhu sebelum tidur terhadap skor kecemasan pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 1–13.
- Metode Pengumpulan Data Penelitian Kualitatif (Materi Kuliah Metodologi Penelitian PPs. UIN Maliki Malang)*. (2011).
- Nelson, R., & Jones. (2017). *Teori dan Praktik Konseling Dan Terapi* (4th ed.). Pustaka Belajar.
- Amir, N. A. (2023). *Metode Terapi Wudhu dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Ma'had Al-Jamiah Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare*. IAIN Parepare.
- Puspa, Y. P. (2013). *Kamus Umum Populer*. Aneka Ilmu.
- Qolbiyah, N. (2023). Metode Terapi Air Wudu Untuk Mewujudkan Ketenangan Jiwa Pada Santri Darul Lughah Wal Karomah Kraksaan. *Skripsi Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember Fakultas Dakwah*, 50.
- Saifuddin, A. (2022). Peluang dan Tantangan Psikoterapi Islam. *Buletin Psikologi*, 30(1), 22. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.67715>
- Salistia Budi, Y., Wardaningsih, S., & Afandi, M. (2016). Pengaruh Situasionalterhadap Kecemasan Mahasiswa Program Studi D Iii Keperawatan Menghadapi Ujian Skill Laboratorium: Studi Mixed Methods. *Indonesian Journal of Nursing Practices*, 1(1). <https://doi.org/10.18196/ijnp.1151>
- Sujarweni, V. W. (2023). *Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Pustakabarupress.
- Suryalaya, P. (2017). *dan psikoterapi alternatif hasil pengembangan Abah Anom sebagai cara (ikhtiar) untuk mendapatkan kesembuhan, bagi mereka yang mempunyai penyakit psikis dan penyakit fisik akibat gangguan psikis (psikosomatik). Komponen utama yang digunakan sebagai media p*. 6(1), 33–39.
- Syapitri, H., Amila, & Aritonang, J. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan. In *Ahlimedia Press*. www.ahlimediapress.com

Wardhani, I. K., Prabowo, A., & Brilianti, G. B. (2020). Efektifitas Terapi Spiritual Wudhu Untuk Effectiveness of Spiritual Therapy for Ablution To Control Emotion in Patient With Violent Behavior in Surakarta ' S Psychiatric Hospital. *Trends of Nursing Science*, 1, 74–78.