

## **EFEKTIVITAS TERAPI WUDHU TERHADAP PENURUNAN AMARAH PADA MAHASISWA**

**Sagita Putri Yansu<sup>1</sup>, M. Ridho Saputra<sup>2</sup>, Berty Salsabila Pasha<sup>3</sup>, Farid Abdanillah<sup>4</sup>, Yuke Wulandari<sup>5</sup>, Siti Atiyah Ali<sup>6</sup>**

<sup>1-3</sup>Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

<sup>4</sup>Universitas Sriwijaya

<sup>5</sup>Universitas Malahayati

<sup>6</sup>Universiti Tunku Abdul Rahman

Corresponding Email: Sagita Putri Yansu ([sagitaputriyansu2611@gmail.com](mailto:sagitaputriyansu2611@gmail.com))<sup>1</sup>, M. Ridho Saputra

([mridhosaputra279@gmail.com](mailto:mridhosaputra279@gmail.com))<sup>2</sup>, Berty Salsabila Pasha ([bertysalsabilap@gmail.com](mailto:bertysalsabilap@gmail.com))<sup>3</sup>, Farid Abdanillah

([faridabdanillah086@gmail.com](mailto:faridabdanillah086@gmail.com))<sup>4</sup>, Yuke Wulandari ([yuke2603@yahoo.com](mailto:yuke2603@yahoo.com))<sup>5</sup>, Siti Atiyah Ali

([atiyahali90@yahoo.com.my](mailto:atiyahali90@yahoo.com.my))<sup>6</sup>

---

### **ABSTRACT**

*The emotion of anger is a reaction when the fulfillment of human needs and motivation is thwarted. Anger is a form of emotional expression caused by the influence of the surrounding environment. Students who are in an uncertain, unstable and explosive emotional state, where this emotional state makes it easier for students to feel angry when they are faced with a threatening situation. In fact, anger has the potential to be negative in developing emotional, physical, behavioral, educational and social aspects. One of the appropriate treatments for reducing anger in students is ablution therapy. Ablution therapy can clear the mind, soothe the heart, reduce stress, worry, anger, and can stimulate the nervous system. This research aims to determine the effectiveness of ablution therapy in reducing anger in students. This research use descriptive qualitative approach. The subject of this research was one active student. by collecting data using interview and observation methods.*

**Keywords:** Anger, Ablution Therapy, Students

### **ABSTRAK**

Emosi marah merupakan reaksi ketika pemenuhan kebutuhan dan motivasi manusia digagalkan. Marah merupakan salah satu bentuk ekspresi emosi yang disebabkan oleh pengaruh lingkungan sekitar. Mahasiswa yang berada dalam keadaan emosi menentu, tidak stabil, dan meledak-ledak, dimana keadaan emosi ini memudahkan munculnya rasa marah pada diri mahasiswa ketika sedang berhadapan pada situasi yang mengancam. Faktanya, kemarahan berpotensi negatif dalam mengembangkan aspek emosional, fisik, perilaku, pendidikan, dan sosial. Salah satu penanganan yang tepat pada penurunan amarah pada mahasiswa adalah terapi wudhu. Terapi wudhu dapat menjernihkan pikiran, menyejukkan hati, mengurangi stress, rasa khawatir, marah, dan dapat merangsang kerja sistem saraf. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi wudhu dalam penurunan amarah pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa aktif sebanyak satu orang. dengan Pengumpulan data menggunakan metode wawancara dan observasi.

**Kata Kunci:** Marah, Terapi Wudhu, Mahasiswa

### **INTRODUCTION**

Mahasiswa adalah seorang individu yang sedang menuntut ilmu di suatu perguruan tinggi. Santrock (2011) menyatakan bahwa dalam periode ini, individu mencoba membentuk struktur kehidupannya sendiri. Pada fase perkembangan masa dewasa awal, mahasiswa harus melalui fase

adaptasi terhadap lingkungan di perguruan tinggi. Proses adaptasi ini sebenarnya tidak berdampak langsung terhadap kestabilan emosi individu, namun cukup mempengaruhi. Salah satu emosi yang tidak stabil berupa amarah.

Amarah adalah respon emosional yang mendadak yang dipicu oleh berbagai situasi yang menantang, termasuk ancaman, agresi fisik, penekanan diri, serangan lisan, kekecewaan, atau frustrasi (Rita Susanti et al., 2014). Emosi ini ditandai oleh respons kuat dari sistem saraf otonom, terutama melalui respons darurat dari bagian simpatik dan pada dasarnya dipicu oleh respons serangan fisik, baik secara fisik maupun verbal (Chaplin, 2002 dalam Rohkman, 2019)

Amarah disebabkan oleh peristiwa-peristiwa yang menghalangi individu untuk mendapatkan yang diinginkan (Nadilatushofwah, 2023). Para ahli psikologi berpendapat bahwa seseorang yang sedang marah cenderung membuat kesalahan karena amarah membuat mereka kehilangan kontrol diri dan kemampuan untuk menilai situasi secara objektif (Raymond, 2000 dalam Khair, 2016).

Faktor penyebab amarah pada seseorang yaitu faktor fisik dan faktor psikis, Pada faktor psikis penyebabnya yaitu kelelahan yang berlebihan, zat-zat tertentu yang dapat menyebabkan marah, dan hormon kelamin yang dapat mempengaruhi kemarahan seseorang. Sedangkan pada faktor psikis adalah erat kaitannya dengan kepribadian seseorang (Yadi, 2007 dalam Wigati, 2013).

Wudhu dapat digunakan sebagai terapi amarah (Wardani et al., 2020). Pengertian menurut bahasa wudhu berasal dari sebuah kata Al-Wadha'ah, yang memiliki makna kebersihan. Adapun pengertian wudhu secara istilah adalah mengguyurkan air ke anggota tubuh tertentu seperti wajah atau muka secara merata, kedua tangan sampai sampai pergelangan tangan, mengusap kepala, dan membasuh kedua kaki untuk membersihkan dari hal-hal yang dapat membuat seorang muslim tidak dapat beribadah baik ibadah sholat atau lainnya (Anwar Al-Batawy, 2015). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, "Wudhu" berarti menyucikan diri dengan membasuh muka, tangan, mengusap kepala, dan membasuh kaki.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan Rokhman (2008) terkait "Pengaruh wudu dalam mereduksi marah" dapat disimpulkan bahwa wudhu mempunyai daya dan kekuatan untuk menurunkan amarah, Hal itu dibuktikan melalui pernyataan dan pengakuan ketiga subjek dalam penelitian tersebut yang merasakan sejuknya air wudhu pada tubuhnya dan menenangkan hatinya setelah terpicu oleh perasaan marahnya.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dijelaskan di atas, peneliti memiliki tujuan untuk meneliti bagaimana efektivitas terapi wudhu terhadap penurunan amarah pada mahasiswa.

## **METHOD**

Metode penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif yang bersifat studi pustaka (*library research*) yaitu mengumpulkan data dengan cara memahami dan mempelajari teori-teori dari berbagai literatur yang berhubungan dengan penelitian tersebut (Hadi, 2004). Penelitian kualitatif diperlukan analisis deskriptif untuk memberikan gambaran dan keterangan secara jelas, objektif, sistematis, analitis dan kritis mengenai terapi wudhu sebagai upaya menurunkan amarah.

Populasi dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswa aktif dikota Palembang yang keadaan emosinya tidak stabil dan cenderung lebih sering marah. Populasi adalah suatu wilayah penelitian yang digeneralisasikan dan meliputi tentang objek atau subjek yang bisa ditarik kesimpulannya

(Sugiyono, 2005). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah salah satu mahasiswa aktif di perguruan tinggi di kota Palembang. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2003). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik purposive sampling. Teknik purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Artinya pengambilan sampel didasarkan pada pertimbangan atau kriteria tertentu yang telah dirumuskan terlebih dahulu oleh peneliti (Sugiyono, 2019).

Pada penelitian ini terdapat pemberian *self-terapi* berupa terapi wudhu. Terapi wudhu yang dilaksanakan oleh subjek selama lima hari berturut-turut, kemudian subjek diminta mengambil wudhu sebelum beraktifitas pada pagi hari, menjaga wudhu sepanjang hari, dan mengambil wudhu kembali sebelum tidur.

## RESULTS

Penelitian ini dimulai dengan memberikan treatment atau perubahan perilaku melalui self-terapi yang dilakukan oleh subjek penelitian selama lima hari berturut-turut berupa Terapi Wudhu setiap sebelum melakukan aktifitas pagi hari, menjaga wudhu sepanjang hari, dan mengambil wudhu kembali saat akan tidur. Pada tahap wawancara awal, subjek mengatakan bahwa sudah tahu cara berwudhu dengan baik dan benar, namun subjek hanya mengambil wudhu saat hendak mengerjakan sholat saja dan jika diluar waktu sholat subjek tidak mengambil wudhu kembali. Hasil dari wawancara awal menunjukkan bahwa amarah yang sering dialami oleh subjek ini berasal dari didikan orang tua dirumah. Marah ini juga merupakan hal yang sering dilakukan oleh subjek ditambah lagi saat keadaan subjek sedang capek maka intensitas marah tersebut bisa jauh lebih meledak-ledak atau lebih besar. Subjek juga merasa bahwa marah tersebut adalah bagian dari dirinya yang tidak bisa subjek kontrol, subjek juga tidak pernah menyesal ketika sudah meluapkan amarahnya kepada orang lain karena menurut subjek dia tidak akan marah jika orang lain tidak membuat salah. Subjek juga sering mengkritik dirinya sendiri, seperti terlalu terlalu mudah insecure.

Self-terapi yang diberikan berupa terapi wudhu yang dilakukan sebelum melakukan aktifitas pada pagi hari, menjaga wudhu sepanjang hari, dan mengambil wudhu kembali sebelum tidur. Subjek merupakan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan penyusunan tugas akhir. Pada hari pertama dan kedua, subjek tidak merasa perubahan yang drastis atau merasa biasa-biasa saja, hal ini mungkin terjadi karena sebelumnya subjek sudah melakukan dan sudah bisa mengambil wudhu ketika hendak sholat. Pada hari ketiga subjek melaporkan bahwa subjek merasa emosi yang ada pada dirinya sedikit mulai menurun dikarenakan subjek merasa tidak mudah tersinggung oleh perkataan teman-temannya. Pada hari keempat subjek mengatakan dirinya lebih santai. Kemudian dihari terakhir subjek mengatakan bahwa diri subjek jauh lebih tenang dan damai karena sudah mulai bisa mengelola atau mengontrol emosi dan marahnya.

## DISCUSSION

Wudhu adalah aktivitas yang harus dilakukan oleh umat Islam sebelum melaksanakan shalat. Wudhu merupakan ibadah yang sangat penting dalam Islam, Wudhu dilakukan minimal lima kali sehari, yaitu sebelum setiap shalat, dan tidak ada batasan maksimal dalam melaksanakan wudhu.

Muhyidin (2007) menyatakan bahwa gerakan wudhu mengajarkan harmonisasi dan kelenturan, yang keduanya dapat menyehatkan fisik kita. Wudhu melibatkan membersihkan bagian tubuh tertentu melalui serangkaian tahapan yang diawali dengan niat.

Wudhu juga dapat mengurangi tekanan darah tinggi atau hipertensi dan pusing kepala. Sebab air dingin yang dibasuhkan ke wajah ataupun diusapkan ke kepala akan memiliki pengaruh yang baik untuk akvifitas dan kebugaran seseorang, dan dapat menghilangkan penyakit kepala serta kelelahan otak.(Musbikin, 2009).

Selain itu, wudhu juga berfungsi sebagai sarana penghapus dosa, penangkal godaan syaitan, dan penyucian diri. Dengan rutin berwudhu dan berusaha menjaga kesucian dari hadas kecil, kita akan lebih mudah terjaga dari hal-hal negatif. Wudhu adalah metode relaksasi yang sangat mudah dilakukan. Pada dasarnya, wudhu bukan hanya berfungsi sebagai sarana untuk membersihkan diri, tetapi juga memberikan terapi luar biasa bagi ketenangan jiwa. Percikan air wudhu pada beberapa bagian tubuh menghadirkan rasa damai dan tenteram. Wudhu memiliki peran penting dalam meredakan amarah, sebagaimana sabda Rasulullah Saw: “Sesungguhnya marah itu dari syaitan, dan syaitan diciptakan dari api. Api dipadamkan dengan air. Maka jika seseorang di antara kalian sedang marah, berwudhulah” (HR. Abu Daud) (Lela & Lukmawati, 2016).

Dapat dijelaskan dalam proses wudhu menurut syariah, dimulai dengan niat kemudian membersihkan seluruh wajah dengan tujuan mencapai keberserian wajah dan menghilangkan ekspresi wajah yang muram dan merah karena kemarahan. Selanjutnya, membersihkan kedua tangan sampai siku dengan harapan agar tangan terjaga dari tindakan agresif saat marah. Kemudian, mengusap sebagian kepala untuk memastikan kemampuan berpikir jernih dan tetap rileks, karena marah biasanya disebabkan oleh beban pikiran yang berlebihan, yang dapat diminimalisir dengan mengusap kepala selama wudhu. Terakhir, membasuh kaki hingga mata kaki dengan harapan dapat menghindari situasi yang memicu kemarahan saat berinteraksi dengan masyarakat dan kerabat di sekitar (Prilaksana, 2013)

## CONCLUSION

Amarah adalah respon emosional yang tidak terencana, sering kali sebagai mahasiswa mengalami amarah yang tidak terkendali. Terapi wudhu dapat menjadi metode yang efektif dalam mengurangi kemarahan dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Terapi wudhu tidak hanya dapat memberikan penurunan amarah saja akan tetapi wudhu juga mempunyai banyak manfaat seperti memberikan ketenangan jiwa dan pikiran dan juga membersihkan diri dari kotoran dan dosa dosa serta godaan-godaan syaitan. Dapat Penelitian ini membuka peluang untuk studi lebih lanjut mengenai mekanisme psikologis di balik efek menenangkan dari wudhu dan aplikasi praktisnya dalam terapi emosi.

## REFERENCES

KHOLILUR ROKHMAN. (2019). Pengaruh Wudu Dalam Mereduksi Marah. *Jurnal Psikologi*.

- Rita Susanti, Desma Husni, & Eka Fitriyani. (2014). Perasaan Terluka Membuat Marah. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 10(Desember).
- Santrock, W. (2011). *Educational Psychology (Educational Psychology)*. Jakarta: PT. Salemba Humanika.
- KHOLILUR ROKHMAN. (2019). Pengaruh Wudu Dalam Mereduksi Marah. *Jurnal Psikologi*.
- Lela, L., & Lukmawati, L. (2016). “KETENANGAN MAKNA DAWAMUL WUDHU (Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang). : *Jurnal Psikologi Islami*, 1(2). <https://doi.org/10.19109/psikis.v1i2.568>
- Nadilatushofwah, H. (2023). PERANCANGAN KAMPANYE SOSIAL TENTANG PENGENDALIAN AMARAH. : *Visual Communication Design Journal*, 2(2). <https://doi.org/10.26887/vcode.v2i2.3688>
- Rita Susanti, Desma Husni, & Eka Fitriyani. (2014). Perasaan Terluka Membuat Marah. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 10(Desember).
- Santrock, W. (2011). *Educational Psychology (Educational Psychology)*. Jakarta: PT. Salemba Humanika.
- Wardani, I. K., Prabowo, A., & Brilianti, G. bara. (2020). Efektifitas Terapi Spiritual Wudhu Untuk Mengontrol Emosi Pada Pasien Resiko Perilaku Kekerasan. : *Trends of Nursing Science*, 1(1). <https://doi.org/10.36760/tens.v1i1.109>
- Al-Hanafiyah. (nd) Fiqih Thaharah.
- Al Batawy, S. A. (2015). Dahsyatnya Air Wudhu: Wudhu merupakan salah satu amalan ibadah yang agung di dalam Islam. Lembar Langit Indonesia.
- Jurnal Mas Mansyur. (2022). Wudhu dan Peredaran Darah.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (Tahun tidak diketahui). Definisi “Wudhu”. Dikutip dari KBBI Daring.
- E. Prayekti, “Penurunan Jumlah Bakteri Kulit Manusia Dengan Perlakuan Wudhu Decreasing Number Of Human Skin Bacteria By Wudhu Treatment,” *Bioma J. Biol. Dan Pembelajaran Biol.*, vol. 1, no. 2, Art. no. 2, Mar 2017, doi: 10.32528/bioma.v1i2.441.
- “Kajian Manfaat Wudhu Ditinjau Dari Prespektif Kesehatan.”[https://tulisanterkini.com/artikel/artikel-ilmiah/11626-kajian-manfaat-wudhu-ditinjau-dari-prespektif-kesehatan.html#\\_ftn17](https://tulisanterkini.com/artikel/artikel-ilmiah/11626-kajian-manfaat-wudhu-ditinjau-dari-prespektif-kesehatan.html#_ftn17) (diakses Jun 19, 2020).
- Muhyidin. (2007). Makna Wudhu dalam Kehidupan menurut Al-Qur’an dan Hadis. Dalam D. Kusumawardani (Ed.), Department of Hadith Science, Faculty of Usuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung (hal. 84)
- Musbikin, I. (2009). *Wudhu Sebagai Terapi Upaya Memelihara Kesehatan Jasmani dengan Perawatan Ruhani*. Yogyakarta: Nusamedia
- M. Rinawati dan Y. Isnaeni, “Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Kejadian Insomnia Pada Usia Lanjut Di Dusun Tilaman Wukirsari Imogiri Bantul Yogyakarta,”*s1\_sarjana, STIKES ’Aisyiyah Yogyakarta*, 2012.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi Kesehatan Teoridan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notosoedirjo, M. (2002). *Kesehatan Mental Konsep & Penerapan*. Malang: UMM Press
- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode penelitian kualitatif studi pustaka. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 974-980.

- Ani, J., Lumanauw, B., & Tampenawas, J. (2022). Pengaruh citra merek, promosi dan kualitas layanan terhadap keputusan pembelian konsumen pada e-commerce Tokopedia di kota Manado. *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akuntansi*, 10(1), 663-674.
- Sugiyono, 2005, *Memahami Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, 2003, *Metode Penelitian Bisnis*, Alfabeta, Bandung
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & RND*. Bandung: Alfabeta.
- Pahleviannur, M. R., De Grave, A., Saputra, D. N., Mardianto, D., Hafrida, L., Bano, V. O., ... & Sinthania, D. (2022). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Pradina Pustaka.
- Webster, Leonard dan patric metova, (2007). *Using Narratif Inquiry as a Research Methode*, New York: Routledge.
- Yuliana, R. (2012). Analisis pengaruh strategi service recovery yang dilakukan perbankan terhadap kepuasan nasabah di Kota Semarang. *Jurnal STIE Semarang*, 4(2), 131508.
- Yusri, M. (2020). Pengoperasian penelitian naratif dan etnografi; Pengertian, prinsip-prinsip, prosedur, analisis, intepretasi dan pelaporan temuan. *As-Shaff: Jurnal Manajemen Dan Dakwah*, 1(1), 24-34
- Muhyidin. (2007). Makna Wudhu dalam Kehidupan menurut Al-Qur'an dan Hadis. Dalam D. Kusumawardani (Ed.), *Department of Hadith Science, Faculty of Usuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung* (hal. 84)
- Musbikin, I. (2009). *Wudhu Sebagai Terapi Upaya Memelihara Kesehatan Jasmani dengan Perawatan Ruhani*. Yogyakarta: Nusamedia
- Prilaksana, B. (2013). *Wudhu Sebagai Terapi Marah: Penelitian kualitatif di Madrasah Mu'alimin Mu'alimat Atas Tambakberas Jombang*. Uin.Malang Fikih Islam.
- Rita Susanti, Desma Husni, & Eka Fitriyani. (2014). Perasaan Terluka Membuat Marah. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 10(Desember).
- Purwanto, Y. (2007). *Etika Profesi Psikologi Profetik: Perspektif Psikologi Islami*. Bandung: Refika Aditama.
- Wardani, I. K., Prabowo, A., & Brilianti, G. bara. (2020). Efektifitas Terapi Spiritual Wudhu Untuk Mengontrol Emosi Pada Pasien Resiko Perilaku Kekerasan.