

## BAB II KERANGKA TEORI

### A. Kajian Teori

#### 1. Wudu

##### a. Pengertian wudu

Wudu berasal dari kata *al-wadha'ah* (الوضاءة) yang artinya *al-hasan* (الحسن) kebaikan atau *an-nadzofah* (النظافة) kebersihan.<sup>1</sup> Sementara itu wudu menurut istilah yaitu membasuh dan mengalirkan air pada bagian anggota badan untuk menghilangkan hadas kecil.<sup>2</sup> Menurut Irwan dan Nasrudin, wudu adalah mensucikan diri dari hadas kecil dengan cara membasuh atau mengusap bagian tubuh tertentu dengan menggunakan air dan niat di dalam hati.<sup>3</sup> Menurut Fahd bin Abdurrahman ad Dausari yang dikutip oleh Hilmi Nasuha yang berargumen bahwa wudu merupakan bersuci dari hadas kecil dengan menggunakan air suci mensucikan untuk membersihkan anggota badan sesuai dengan syariat yang telah ditentukan.<sup>4</sup>

Adapun perintah wudu dijelaskan dalam Al-Quran surat al-Maidah ayat 6 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا  
وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ  
وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ  
كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنْ

<sup>1</sup> Isnan Ansory, *Wudhu Rasulullah Menurut 4 Mazhab* (Lentera Islam, 2019)

<sup>2</sup> Muhammad Akrom, *Terapi Wudhu Sempurna Shalat, Bersihkan Penyakit* (Mutiara Media, 2010).

<sup>3</sup> Irwan Nasrudin, "Pembiasaan Berwudhu Sebelum Belajar Dalam Meningkatkan Konsentarsi Belajar Siswa," *Jurnal Agama, Pendidikan, dan Sosial Budaya* 14, no. 1 (2020): 47–53.

<sup>4</sup> Al Imam Al Hafizh Ibnu Hajar Al Asqaiani, *Fathul Baari Syarah Shahih Al Bukhari* (Jakarta: PUSTAKA AZZAM, 2002).

الْعَائِطُ فَاَمْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَاَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

*Artinya : “Hai orang-orang yang beriman ketika kamu mau shalat maka basuhlah wajahmu dan kedua tanganmu sampai siku usaplah kepalamu dan basuhlah kakimu sampai mata kaki, dan ketika kamu junub maka bersucilah dan ketika kamu sakit atau bepergian atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, ketika kamu tidak memperoleh air, maka bertayamumlah dengan debu yang baik (suci), usaplah wajahmu dan tanganmu dengan (debu) itu. Allah tidak ingin menyulitkan kamu, akan tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, agar kamu bersyukur”.<sup>5</sup>*

Selain ayat di atas juga di jelaskan didalam al- Quran surat al-Baqarah ayat (222) yang berbunyi:

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

*Artinya : “sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan orang-orang yang bersuci”.*

Selain di dalam al-Quran juga dijelaskan didalam hadist Fathul Bari syarah shahih al bukhari yang berbunyi:

عن همام بن منبه أنه سمع أبا هريرة يقول قال رسول الله صلى الله عليه وسلم لا تقبل صلاة من أحدث حتى

<sup>5</sup>Kementrian Agama Republik Indonesia, *Al Quran Al Karin Dan Terjemahanya* (halim, 2013).

يتوضأ قال رجل من حضرموت ما الحدث يا أبا هريرة قال فساء أو ضراط

*Artinya: “dari Hamam bin Munabbih dia mendengar Abu Hurairah mengatakan :“Rasulullah SAW bersabda tidak diterima shalat seseorang ketika sedang berhadas sampai ia berwudu.“seorang pria dari hadratul maut mengatakan” apa yang disebut hadas wahai Abu Hurairah? Abu Hurairah menjawab “kentut baik dengan suara maupun tidak ada suaranya”<sup>6</sup>.*

Adapun waktu yang tepat untuk melakukan wudu adalah:

- 1) Ketika akan melaksanakan shalat. Ketika akan melaksanakan shalat maka kita dianjurkan untuk menyempurnakan wudu, supaya anggota tubuh yang terkena air wudu dapat bercahaya di akhirat. Wudu tidak hanya dapat menghilangkan hadas kecil melainkan dapat membersihkan jiwa-jiwa dari kotoran hati.
- 2) Ketika akan melaksanakan thawaf. Seseorang yang melakukan thawaf adalah orang yang mengelilingi ka'bah yang dilakukan tujuh kali dimulai dari hajar aswad dengan berlawanan arah jarum jam. Sementara itu, orang yang sedang melakukan thawaf maka harus suci dari hadas kecil dan hadas besar maka dari itu, wajib berwudu sebelum melaksanakan thawaf.
- 3) Ketika akan membaca al-Quran. Al-Qur'an merupakan pegangan bagi umat Islam dan kalam Allah yang sangat mulia yang terjamin keasliannya. Oleh sebab itu, ketika seseorang membaca Al-Qur'an maka wajib suci dari hadas kecil dan hadas besar. Sementara itu, menurut para ulama' Syafi'i bahwa ketika seseorang akan memegang atau membaca al-Qur'an maka wajib suci dari hadas kecil maupun hadas besar,

---

<sup>6</sup>Ibnu Hajar Al Asqaiyani, *Fathul Baari Syarah Shahih Al Bukhari.*, Jakarta: 2002, 10.

sebagaimana yang dijelaskan dalam al-Qur'an surat al-Waqi'ah ayat( 77 – 79 )yang berbunyi:

إِنَّهُ لَقُرْءَانٌ كَرِيمٌ ﴿٧٧﴾ فِي كِتَابٍ مَّكْنُونٍ ﴿٧٨﴾ لَا يَمَسُّهُ إِلَّا الْمُطَهَّرُونَ ﴿٧٩﴾

Artinya : *sesungguhnya Al Qur'an merupakan bacaan yang sangat mulia (77) di dalam kitab yang terpelihara(lauhul mahfuzh) (78) tidak sah menyentuh kecuali orang-orang yang suci(79).*

Berdasarkan ayat diatas dapat dipahami bahwa ketika seseorang membaca al-Quran maka diwajibkan untuk bersuci.

4) Ketika akan belajar.

Seseorang yang belajar merupakan orang yang melakukan akhlak terpuji yang dicintai Allah dan Nabi, sehingga ketika mau belajar disunahkan untuk berwudu agar mendapatkan kemudahan dalam memahami pelajaran.

5) Ketika akan tidur.

kematian merupakan rahasia Allah dan tidak ada satu pun yang mengetahui kapan kematian datang untuk menjemput kita. Sementara itu, membiasakan wudu sebelum tidur dapat membersihkan diri dari dosa yang telah dilakukan. Sebagaimana yang dijelaskan Oleh Rasulullah “*Orang yang tidur dalam keadaan suci, kemudian meninggal dalam keadaan tidurnya maka ia termasuk orang yang mati sayhid*”.<sup>7</sup>

## b. Syarat Wudu

1) Islam.

Orang Islam diwajibkan untuk berwudu, selain orang Islam melakukan wudu maka wudunya tidak

---

<sup>7</sup>Muhammad Syafi'ie el Bantani, “Dahsatnya Terapi Wudhu” (jakarta: Media Komputindo, 2010), 32–38.

sah, wudu memiliki banyak manfaat baik untuk kesehatan fisik, psikis dan spiritual.

2) Tamyiz.

Ketika seseorang yang dapat membedakan antara hal yang buruk dan hal yang baik menurut akal pikiran semisal anak dapat mengetahui bahwasanya berbohong itu dosa dan kejujuran itu kebenaran maka anak tersebut sudah wajib untuk melakukan shalat. Sementara itu, usia anak yang memasuki usia tamyiz yang berkisar antara tujuh tahun hingga sepuluh tahun. Ketika sudah usia tujuh tahun maka anak wajib melakukan shalat ketika anak tidak mau melakukannya maka orang tua wajib menasehati. Dan ketika sudah usia sepuluh tahun anak tidak mau melakukan shalat maka orang tua wajib memukulinya dengan pukulan yang ringan.

3) Suci dari hadas besar.

Ketika seseorang dalam keadaan hadas besar maka orang tersebut wajib melakukan mandi terlebih dahulu, karena wudu tidak dapat menghilangkan hadas besar.

4) Menggunakan air suci mensucikan. Sahnya wudu ketika menggunakan air suci mensucikan sedangkan air suci mensucikan adalah air yang dapat dikonsumsi dan tidak terkena najis.

5) Tidak ada yang menghalangi air sampai ke anggota tubuh yang termasuk anggota wudu.

Air wudu dapat menjadi sah ketika tidak ada hal yang menghalangi air ke anggota wudu. Adapun hal yang menghalangi masuknya air wudu kedalam tubuh adalah cat, tato, kutek dan lain- lain.<sup>8</sup>

**c. Rukun Wudu**

1) Niat.

Niat merupakan syarat sah wudu, ketika seseorang baru akan melakukan tidak disebut niat melainkan azam. Niat dalam wudu dilakukan bersamaan dengan membasuh wajah yang pertama.

---

<sup>8</sup> Muhammad Syafi'ie el Bantani, *Dahsatnya Terapi Wudhu*.164-171

## 2) Membasuh Wajah.

Perintah membasuh wajah sudah dijelaskan di dalam surat al-Maidah basuhlah wajah kalian dengan menggunakan air yang mengalir serta menggosok – gosoknya. Adapun yang disebut wajah adalah mulai tukulnya rambut depan sampai jenggot.

## 3) Membasuh Tangan Sampai Siku.

Wudu dapat dilakukan dengan sempurna ketika membasuh tangan sampai siku.

## 4) Mengusap Sebagian Kepala.

Mengusap adalah menyentuh kepala dengan air sehingga menjadi basah.

## 5) Membasuh Kaki Sampai Mata Kaki.

Mengalirkan air wudu mulai dari ujung jari sampai mata kaki.

6) Tertib. Seseorang ketika melakukan wudu harus dengan cara yang berurutan.<sup>9</sup>**d. Sunnah wudu**1) Membaca *Basmallah*.

Ketika seseorang melakukan hal dalam kebaikan maka disunnahkan untuk berwudu.

## 2) Bersiwak ketika akan melaksanakan wudu.

Bersiwak merupakan aktivitas untuk membersihkan gigi dengan cara menggunakan arang, sementara itu, anjuran bersiwak dijelaskan dalam hadis Rasulullah “*Andaikan bersiwak tidak memberatkan umatku maka akan ku perintahkan untuk bersiwak sebelum melakukan shalat*”.

## 3) Membasuh tangan sebelum berwudu.

Membasuh tangan sampai pergelangan sebelum berwudu sangat dianjurkan karena untuk menghilangkan kotoran yang menempel pada tangan.

## 4) Istinsyaq dan istinsyar.

Ketika seseorang melakukan instinsyaq mengusap air melalui hidung sedangkan istinsyar adalah mengeluarkan air tersebut. Adapun manfaat dari

---

<sup>9</sup> Muhammad Syafi’ie el Bantani, *Dahsatnya Terapi Wudhu*. 171-176.

istinsyaq dan istinsyar adalah untuk membersihkan kotoran yang ada di dalam hidung.

5) Mengusap seluruh kepala.

Mengusap sebagian kepala adalah rukun dari wudu sementara mengusap seluruh kepala adalah sunnah wudu.

6) Mengusap telinga.

Mengusap telinga adalah sunnah wudu yang dapat meningkatkan (menstimulasi) titik akupuntur pada telinga.

7) Mendahulukan anggota kanan.

Mendahulukan anggota kanan merupakan sunnah wudu yang kemudian diikuti anggota yang kiri.

8) Mensucikan anggota wudu tiga kali.

Membasuh anggota wudu dengan cara tiga kali adalah agar air benar – benar merata.<sup>10</sup>

**e. Hal Hal Yang - Membatalkan Wudu**

1) Tidur.

Ketika seseorang keadaan tidur maka kesadarannya hilang yang dapat membatalkan wudu. Sementara itu tidur dalam keadaan duduk bersila maka tidak membatalkan wudu.

2) Menyentuh kemaluan anak Adam.

Ketika seseorang menyentuh kemaluan anak adam dengan punggung telapak tangan maka akan batal wudunya melainkan ketika menyentuh kemaluan dengan telapak tangan bagian dalam maka tidak membatalkan wudu.

3) Keluarnya sesuatu dari qubul dan dubur.

Ketika seseorang dalam keadaan suci dari hadas kecil dan keluarlah sesuatu dari qubul dan dubur maka wudu tersebut menjadi batal.

4) Persentuhan anatara kulit laki-laki dan perempuan yang tidak mahram. Ketika seseorang sudah baligh dan bersentuhan antara laki-laki dan perempuan yang tidak mahram maka wudu tersebut menjadi batal.<sup>11</sup>

<sup>10</sup> Muhammad Syaifi'ie el Bantani, *Dahsatnya Terapi Wudhu*. 177-180.

<sup>11</sup> Muhammad Syaifi'ie el Bantani, *Dahsatnya Terapi Wudhu*. 187-190.

**f. Pelaksanaan Wudu**

Wudu merupakan ibadah yang sudah pernah dilakukan oleh Nabi Muhammad SAW. Adapun tata cara wudu sudah dijelaskan dalam hadis yang berbunyi :

عن حمْرَانَ مَوْلَى عُثْمَانَ أَخْبَرَهُ أَنَّ عُثْمَانَ بْنَ عَفَّانَ - رَضِيَ اللهُ عَنْهُ - دَعَا بِوُضُوءٍ فَتَوَضَّأَ فَعَسَلَ كَفَّيْهِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ ثُمَّ مَضَمَّصَ وَاسْتَنْشَرَ ثُمَّ عَسَلَ وَجْهَهُ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ ثُمَّ عَسَلَ يَدَهُ الْيُمْنَى إِلَى الْمِرْفَقِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ ثُمَّ عَسَلَ يَدَهُ الْيُسْرَى مِثْلَ ذَلِكَ ثُمَّ مَسَحَ رَأْسَهُ ثُمَّ عَسَلَ رِجْلَهُ الْيُمْنَى إِلَى الْكَعْبَيْنِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ ثُمَّ عَسَلَ الْيُسْرَى مِثْلَ ذَلِكَ ثُمَّ قَالَ رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - تَوَضَّأَ نَحْوَ وُضُوءِي هَذَا ثُمَّ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - « مَنْ تَوَضَّأَ نَحْوَ وُضُوءِي هَذَا ثُمَّ قَامَ فَرَكَعَ رُكْعَتَيْنِ لَا يُحَدِّثُ فِيهِمَا نَفْسَهُ غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ ». قَالَ ابْنُ شَهَابٍ وَكَانَ عُلَمَاؤُنَا يَقُولُونَ هَذَا الْوُضُوءُ أَسْبَعُ مَا يَتَوَضَّأُ بِهَا أَحَدٌ لِلصَّلَاةِ

Artinya : “Dari Humran hamba cahaya yang dibebaskan Usman Radiyaallahu anhu menceritakan bahwasanya usman meminta air untuk wudu. Bilau membasuh tanganya tiga kali kemudian memercikkan air kedalam mulut dan hidungnya kemudian membasuh wajahnya tiga kali kemudian membasuh tangan kanan nya sampai siku tiga kali kemudian membasuh tangan kirinya tiga kali kemudian mengusap kepalanya kemudian membasuh kakinya dari yang kanan sampai pergelangan kaki tiga kali kemudian membasuh kaki kiri nya sama seperti itu juga,

Usman berkata saya pernah melihat Rasulullah SAW wudu sama dengan wudu ku. Rasulullah bersabda barangsiapa berwudu serupa dengan saya, kemudian berdiri untuk melaksanakan shalat dua rakaat, tidak memikirkan apapun tentang urusan dunia maka segala dosanya yang telah lalu akan diampuni. Ibnu Shihab berkata: para ulama mengatakan bahwa wudu yang seperti itu adalah wudu yang sempurna untuk melaksanakan shalat”.<sup>12</sup>

Selain dijelaskan di dalam hadis pelaksanaan wudu juga di jelaskan dalam Islam yaitu:

- a. Membaca *basmallah*.
- b. Niat dan disertai membaca doa.

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ يَحْضُرُونِي بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ

Artinya: “Ya Allah aku berlindung dari bisikan syaitan dan aku berlindung kepada-Mu dari kedatangan syaitan”.

- c. Membasuh tangan.

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْيُمْنَ وَالْبَرَكَاتِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الشُّؤْمِ وَالْهَلَاكَةِ

Artinya: “Ya Allah saya memohon kepada-Mu kenahagian dan keberkahan dan saya berlindung kepada-Mu dari kemalangan dan kebinasaan”.

- d. Berkumur.

رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِنْ لِسَانِي يَفْقَهُوا قَوْلِي

<sup>12</sup> Muhammad Syafi'ie el Bantani, *Dahsatnya Terapi Wudhu*. 192.

*Artinya: “Ya Allah apangkan lah dadaku dan mudahkan lah urusanku dan lepaskan lah kekakuan lisanku agar mereka menegtahui perkataanku”.*

- e. Membersihkan lubang hidung.

اللَّهُمَّ أَرِحْنِي رَائِحَةَ الْجَنَّةِ اللَّهُمَّ لَا تَحْرِمْنِي رَائِحَةَ نِعْمِكَ  
وَجَنَاتِكَ

*Artinya: “ Ya Allah izinkan saya mencium harumnya surga, ya Allah jangan halangi saya mencium bau surga dan nikmat yang ada di surga”.*

- f. Membaca doa ketika membasuh wajah.

اللَّهُمَّ بَيِّضْ وَجْهِي بِنُورِكَ يَوْمَ تَبْيِضُ وُجُوهُ أَوْلِيَاءِكَ وَأَسْوَدْ وَجْهِي بِظُلُمَاتِكَ يَوْمَ تَسْوَدُ وُجُوهُ أَعْدَائِكَ

*Artinya: “Ya Allah putihkan lah wajahku dengan nur-Mu pada hari wajah para wali-Mu menjadi puti, dan jangan lah engkau hitamkan wajahku dengan kegelapan-Mu pada hari wajah musuh-musuhmu menjadai hitam”.*

- g. Membaca doa ketika mengusap sebagian kepala.

اللَّهُمَّ حَرِّمْ شَعْرِي وَبَشْرِي عَلَى النَّارِ وَأَظْلِنِي تَحْتَ عَرْشِكَ يَوْمَ لَا ظِلَّ إِلَّا ظِلُّكَ

*Artinya: “Ya Allah halangi rambutku dan kulitku dari api neraka dan naungi lah aku di bawah arsy-Mu pada hari tiada nanungan kecuali Allah”.*

- h. Mengusap kedua telinga.

اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي مِنَ الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ

*Artinya: “Ya Allah jadikanlah saya yang mendengarkan perkataan lalu mengikuti yang terbaik”.*

- i. Membasuh kedua kaki.

اللَّهُمَّ اجْعَلْهُ سَعْيًا مَشْكُورًا وَذَنْبًا مَغْفُورًا وَعَمَلًا  
مُتَقَبَّلًا اللَّهُمَّ ثَبِّتْ قَدَمِي عَلَى الصِّرَاطِ يَوْمَ تَزُلُّ فِيهِ  
الْأَقْدَامُ

*Artinya: “Ya Allah jadikanlah langkahku sebagai usaha syukur, mendapatkan ampunan-Mu dan sebagai amal yang di terima. Ya Allah mantapkanlah telapak kaki ku ketika melewati jembatan shirotol mustaqim karena banyak telapak kaki yang tergelincir”.*<sup>13</sup>

**g. Faktor-Faktor Pembiasaan Wudu**

Faktor yang dapat menjadikan seseorang untuk melakukan pembiasaan wudu adalah dari faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal adalah sebagai berikut:

- 1) Diri sendiri. Adanya motivasi dari diri sendiri untuk melakukan hal baik.
- 2) Menyadari tentang ke utamaan wudu baik fisik, psikis maupun spiritual.
- 3) Melatih untuk istiqomah
- 4) Melatih untuk kedisiplinan

Sementara itu, faktor eksternal yang mempengaruhi santri untuk melakukan pembiasaan wudu iyalah

- 1) Lingkungan.

Lingkungan sangat mempengaruhi tentang perkembangan seseorang baik perkembangan kognitif dan afektif.

---

<sup>13</sup> Muhammad Akrom, *terapi wudhu sempurnakan shalat*,129.

## 2) Teladan.

Seseorang melakukan hal baik yang dapat berpengaruh kepada yang lain. Misal seperti santri Pondok Pesantren Darul Falah Ki Ageng Mbodo melakukan pembiasaan wudu karena dianjurkan dan meneladani pengasuhnya yaitu abah Gufron Mulyadi.

## 3) Teman.

Teman adalah pengaruh terbesar bagi diri sendiri untuk melakukan kegiatan, baik kegiatan yang positif dan kegiatan yang negatif.<sup>14</sup>

**h. Manfaat Wudu**

Wudu mempunyai banyak manfaat yaitu baik untuk kesehatan fisik, psikis dan spiritual. Adapun manfaat wudu bagi kesehatan adalah sebagai berikut:

- 1) Menstimulasi titik biologis tubuh. Menurut Magomedov yang dikutip Muhammad Akrom yang beragumen bahwasannya titik biologis mempunyai kesamaan dengan titik refleksologi cina. Refleksologi berfungsi sebagai obat, sedangkan wudu tidak hanya menyembuhkan melainkan untuk pencegahan penyakit.
- 2) Menjaga kesehatan mulut dan gigi. Bakteri dapat masuk kedalam mulut kita melalui makanan yang dapat menempel pada gigi dan gusi. Oleh karena itu ketika kita wudu di sunnahkan untuk berkumur untuk menjaga kesehatan mulut.
- 3) Menjaga kesehatan hidung dan mencegah penyakit pernapasan. Hidung merupakan saluran bakteri yang memasuki tubuh kita melalui udara yang kita hirup, di dalam hidung kita terdapat bulu-bulu yang dapat mencegah masuknya bakteri. Oleh sebab itu, ketika wudu di sunnah kan untuk beristinsyaq dan istinsyar agar dapat menjaga kesehatan hidung.
- 4) Memperlancar peredaran darah. Wudu ketika dilakukan dengan sempurna dapat meningkatkan

---

<sup>14</sup>Wawancara Kyai Gufron Mulyadi (Pengasuh Pondok Pesantren Darul Falah Ki Ageng Mbodo) 20 Januari 2023 Jam 13.59” (n.d.).

peredaran darah, sehingga ketika anggota badan terkena air wudu akan menjadi normal.

- 5) Mencegah kanker kulit. Wudu dapat mencegah terjadinya kanker kulit yang disebabkan bahan kimia yang menempel pada kulit.
- 6) Sebagai hidroterapi. Wudu tidak hanya dapat membersihkan dari luar saja melainkan dapat memberikan ketenangan dalam hati, selain itu di dalam tubuh kita mempunyai ratusan titik akupunktur yang bersifat reseptor berupa pijatan terhadap anggota tubuh yang terkena air wudu.<sup>15</sup>

Sementara itu, manfaat wudu bagi psikis adalah sebagai berikut:

- 1) Mereduksi Marah.

Marah merupakan perbuatan yang tercela dari syaitan sementara itu syaitan diciptakan dari api maka cara memadamkannya dengan berwudu, karena dengan wudu dapat mendinginkan pikiran.

- 2) Dapat menenangkan jiwa.

Wudu dapat memberikan ketenangan pada diri seseorang sehingga ketika kita berwudu jiwa akan merasa tenang dan dapat berkonsentrasi.

- 3) Menghilangkan stres.

Ketika wudu dilaksanakan dengan ke khusuk maka dapat menumbuhkan prasangka yang positif sehingga ketika seseorang berprasangka positif maka dapat menurunkan stres.<sup>16</sup>

- 4) Menghilangkan rasa lelah.

Menurut Majidah Amir yang dikutip oleh Pahri Siregar yang beragumen bahwasanya wudu dapat mengurangi rasa lelah, menjadikan seseorang lebih semangat dalam melakukan aktivitasnya. Selain itu,

---

<sup>15</sup>Muhammad Syafi'ie el Bantani, "Dahsatnya Terapi Wudhu." 53-62.

<sup>16</sup>Nurul Annisa Amir, "Metode Terapi Wudhu Dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Ma'had Al-Jamiah Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare," *Skripsi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Parepare* (2021): 79-80.

seseorang dapat lebih aktif, tenang, damai, tenteram, terhindar dari stress dan depresi.<sup>17</sup>

5) Menghilangkan rasa cemas.

Menurut Akrom yang dikutip oleh Jamaluddin, Devi Adia, Waras Budi Utomo dan Karyadi menjelaskan bahwasanya wudu dapat menurunkan rasa cemas karena air yang bersifat menyegarkan dan sebagai obat. Semisal seperti ketika siswa hendak akan melaksanakan ujian nasional dia merasa sangat cemas karena dia takut tidak bisa mengerjakan soalnya. Akan tetapi ketika siswa telah melakukan wudu maka rasa cemas akan hilang.<sup>18</sup>

6) Mengontrol perilaku kekerasan.

Menurut Arif Zainudin yang dikutip oleh Made Musleha, Nury Lutfiyatil Fitri dan Uswatun Hasanah mengatakan bahwasanya perilaku kekerasan dapat dikontrol dengan melakukan pembiasaan wudu karena wudu dapat menenangkan pikiran. Misal seperti ketika seseorang berbicara dengan nada yang keras, suka berteriak-teriak dan sering marah ketika teringat dengan masalah yang di ejek oleh temanya.<sup>19</sup>

Adapun manfaat wudu bagi spiritual menurut Muhammad Syafi'ie el Bantenie adalah sebagai berikut:

1) Mendapatkan kemuliaan.

Kemuliaan dapat diperoleh tidak dari harta, benda, tahta dan seabainya melainkan kemulyaan dapat diperoleh melalui ketaqwaan seseorang. Sementara itu, ketaqwaan dapat diperoleh melalui menjaga wudunya sebagaimana yang dijelaskan didalam hadist Rasulullah SAW. Adapun bunyi hadistnya sebagai berikut:

---

<sup>17</sup>Pahri Siregar, "Psikoterapi Islam Dalam Mengatasi Depresi," *Hikmah* (2016): 12–13.

<sup>18</sup>Devi Adia and Waras Budi Utomo, "MENGHADAPI UJIAN NASIONAL PADA SISWA MTs AL-HIDAYAH," *Journal Of Nursing Health* 7, no. 2 (2022): 10.

<sup>19</sup>Uswatun Hasanah Made Musliha, Nury Lutfiyatil Fitri, "Penerapan Terapi Spiritual Pada Pasien Resiko Perilaku Kekerasan," *Jurnal Cendikia Muda* 2, no. 3 (2022): 2–3.

وعن أبي هريرة قال: سمعتُ رسولَ الله صلى عليه وسلم يقول: إن أمتي يأتون يوم القيامة غرا محجلين من آثار الوضوء فمن استطاعَ منكم أن يطيلَ غرته فليفعل

*Artinya: “Dari Abu Hurairah berkata aku mendengar Rasulullah SAW bersabda: sesungguhnya ummatku akan datang pada hari kiamat nanti dahi, kedua tangan dan akan akan bercahaya karena bekas air wudu. Barangsiapa diantara kamu mampu memperpanjang maka lakukanlah”.*

2) Mensucikan diri dan jiwa.

Manusia merupakan makhluk yang tak pernah lepas dari kesalahan dan kemaksiatan yang dapat menjadikan jiwa seseorang tertutup dengan kotoran hatinya seperti iri, dengki, sombodong dan lain – lain. Maka dari itu, jiwa yang kotor dapat menghalangi seseorang untuk mendapatkan hidayah dari Allah SWT. Oleh sebab itu, jiwa yang kotor dapat disucikan dengan menjaga wudu. Sebagaimana yang sudah dijelaskan oleh Hadist Rasulullah SAW bahwasanya dengan cara berwudu dapat membersihkan kotoran jiwa yang menempel pada diri kita. Sebagaimana terjemahan dari hadist yang mengatakan bahwa ketika wudu harus mengingat Allah.

*Artinya :“Barang siapa mengingat Allah ketika wudu, maka Allah akan mensucikan seluruh badanya kecuali orang – orang yang lengah (lalai) serta tidak mengingat Allah ketika berwudu maka Allah tidak kecuali yang terkena air wudu”.*

Hadist ini menjelaskan bahwa ketika seseorang berwudu maka harus selalu ingat kepada Allah. Karena sesungguhnya berwudu dengan cara mengingat Allah adalah cara untuk membersihkan jiwa yang kotor dan agar dapat merasakan manfaat wudu.<sup>20</sup>

<sup>20</sup> Muhammad Syafie el Bantani, Dahsyatnya Terapi Wudu,33.

3) Diangkat derajatnya.

Seseorang pasti menghendaki derajatnya diangkat disisi Allah. Sebab ketika Allah sudah mengangkat derajat hambanya maka Allah sudah mencintai dan meridhoinya. Sebagaimana Rasulullah bersabda:

قَالُوا: بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ: وَتُرْفَعُ بِهِ الدَّرَجَاتُ؟ أَلَا  
 أَدُلُّكُمْ عَلَى مَا يَمْحُو اللَّهُ تَعَالَى بِهِ الْخَطَايَا وَتُرْفَعُ بِهِ الدَّرَجَاتُ؟ قَالُوا:  
 بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ إِسْبَاغُ الوُضُوءِ فِي السَّبْرَاتِ، الوُضُوءِ وَالصَّبْرِ  
 عَلَى الْمَكَارِهِ، وَكَثْرَةُ الخُطَا وَكَثْرَةُ الخُطَا إِلَى الْمَسَاجِدِ  
 فِي السَّبْرَاتِ، وَالصَّبْرِ عَلَى الْمَكَارِهِ، وَكَثْرَةُ الخُطَا  
 إِلَى الْمَسَاجِدِ، وَانْتِظَارُ الصَّلَاةِ بَعْدَ الصَّلَاةِ فَذَلِكُمْ الرِّبَاطُ

Artinya “apakah kamu mau saya beri amalan yang dengannya Allah akan menghapus sebagian kesalahan serta meningkatkan derajat seseorang? Yaitu dengan cara menyempurnakan wudu dalam kondisi yang tidak menyenangkan yaitu ketika musim dingin dengan cara pergi ke masjid dan menunggu waktu shalat dan melaksanakan shalat tahiyatul masjid seperti itulah yang disebut dengan ribath (ketangguhan) ribath ini sampai disebut beliau sampai tiga kali”. (HR. Bukhari Muslim)

4) Terhindar dari kesusahan.

Kesusahan merupakan penyebab dari tertimbunya dosa yang ada pada diri seseorang yang disebabkan karena melakukan maksiat yang dapat menjadikan berdosa. Oleh karena itu maksiat yang telah dilakukan dapat menghalangi mendapat hidayah dari Allah. Oleh sebab itu dosa yang menempel pada diri seseorang wajib dibersihkan, adapun salah satu cara membersihkannya adalah dengan cara menjaga wudu, kerena dengan berwudu dosa yang telah dilakukan akan berguguran.

## 5) Malaikat meminta ampun kepada Allah.

Malaikat adalah makhluk yang selalu taat kepada Allah, sungguh beruntungnya jika malaikat memintakan ampunan kepada Allah apa yang telah dilakukan. sedangkan, seseorang yang mendapatkan doa dari malaikat adalah orang yang selalu menjaga wudunya, kerana dengan wudunya dia terjaga untuk melakukan hal-hal yang tercela<sup>21</sup>.

## 6) Mendatangkan kebaikan.

Perbuatan yang telah kita lakukan pasti menghasilkan kemanfaat atau kemadarotan. Oleh karena itu, kita dianjurkan untuk melakukan hal-hal terpuji misalnya seperti menjaga wudu. Sementara itu, seseorang yang menjaga wudu akan dicatat amal kebajikannya. Adapun kebajikan itu akan membawa kebajikan bagi diri sendiri atau orang lain, semisal kebajikan berupa kesehatan, rejeki yang halal berkah, hati yang qonaah, hati yang selalu sabar dan lain-lain.<sup>22</sup>

## 7) Memperoleh pahala syuhada.

Seseorang yang meninggal karena memperjuangkan agamanya Allah maka orang tersebut meninggal dalam keadaan syahid seperti para sahabat yang meninggal dalam keadaan perang badar, perang uhud dan perang yang lainnya, adapun pada era yang sekarang ini sudah tidak ada peperangan maka seseorang mendapatkan gelar mati syahid yaitu dengan cara menjaga wudu sebagaimana yang dijelaskan Rasulullah sebagai berikut:

مَنْ نَامَ عَلَىٰ وُضُوءٍ فَأَدْرَكَهُ الْمَوْتُ فِي تِلْكَ اللَّيْلَةِ فَهُوَ عِنْدَ  
اللَّهِ شَهِيدٌ

Artinya “Barang siapa tidur dalam kondisi suci dan meninggal dalam kondisi tidur maka orang tersebut orang yang mati syahid”.(HR. Bukhori).

<sup>21</sup> Muhammad Syafie el Bantani, Dahsyatnya Terapi Wudu,35.

<sup>22</sup> Muhammad Syafie el Bantani, Dahsyatnya Terapi Wudu,37.

Hadist ini menjelaskan bahwa dianjurkan untuk bersuci (wudu) sebelum tidur sebagaimana rahmat Allah yang begitu besar bagi hambanya yang menjaga wudu. Sementara itu, ada suatu kisah ketika ada seorang kyai yang terkenal dengan ke tawaduanya, lemah lembutnya, sopan santunya dan lain-lain. Ketika itu beliau mengambil wudu dan melakukan shalat duha, setelah shalat duha kyai itu memberikan mauidhoh kepada jamiyyah taklimnya. Seketika itu beliau terdiam dan menundukkan kepala, sementara itu jamiyyah nya mengira beliau istirahat sebentar karena usianya yang sudah cukup tua. Beliau terdiam sampai beberapa menit, sehabis itu ada salah satu jamiyyah yang mendekat dan ternyata beliau sudah meninggal. Beliau meninggal dalam keadaan yang husnul khatimah yang sedang dalam keadaan suci dan dalam keadaan mengajar.<sup>23</sup>

## 2. Emosi Marah

### a. Pengertian Emosi Marah

Marah berasal dari kata غضب - يغضب - غضبا artinya benci kepada seseorang dengan tujuan untuk menyakiti. Orang yang marah disebut غضب/غضبا. Sementara itu marah merupakan ekspresi yang dipengaruhi oleh lingkungan.<sup>24</sup>

Menurut Abdur Rahman Saleh yang dikutip oleh Mayzuhro Nabillah Tuffahati bahwasanya marah merupakan suatu keadaan yang mempunyai tingkatan berbeda – beda dari yang ringan sampai berat, marah biasanya terjadi kerana perubahan psikologis atau biologis. Semisal ketika kita marah maka jantung dan tekanan darah akan meningkat.<sup>25</sup> Sementara itu menurut Nevaco yang dikutip oleh Priska

<sup>23</sup> Muhammad Syaff'ie el Bantani, “*Dahsatnya Terapi Wudhu*.”32-38.

<sup>24</sup> Rovi Husnaini, Hadist Mengendalikan Marah dalam Prespektif Psikologi, 83.

<sup>25</sup> Mayzuhro Nabilah Tuffahati, “Konseling Islam Dengan Teknik Self Control Dalam Mengendalika Sikap Marah Pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya,” *Skripsi Progam Studi Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan Dakwah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya* (2020): 23.

Arunanungtyas emosi marah adalah sebuah emosi yang dirasakan seseorang, akan tetapi ketika emosi tidak bisa untuk dikendalikan dengan baik maka akan mengganggu kehidupan dalam sehari – hari.<sup>26</sup>

**b. Macam Orang- Orang Dilihat Dari Sifat Marah**

Menurut al-Ghazali yang dikutip oleh Nurul Faizah marah di klompokan menjadi empat golongan:

- 1) Seseorang yang lambat marah, lambat reda dan lambat bermusuhan.

Seseorang yang marah dan durasi nya sangat lama, maka mereka sulit untuk mengambil keputusan yang tepat, selain itu akibat kemarahannya mereka dijauhi oleh seseorang disebabkan karena takut terjermus pada permusuhan.

- 2) Seseorang yang cepat marah dan cepat redanya.

Marah yang kedua lebih jelek dari yang pertama, karena cara menyikapinya dengan kemarahan, seseorang yang marah seperti ini membutuhkan waktu yang lama untuk meredakan kemarahannya.

- 3) Seseorang yang lambat marah dan cepat reda.

Marah yang secara tiba – tiba dapat mengakibatkan naik turunnya kemarahan.

- 4) Seseorang yang lambat marah dan cepat reda.

Seseorang yang lambat marah dan cepat reda biasanya orang tersebut tidak mudah untuk tersinggung.<sup>27</sup>

Sementara itu, gejala marah dapat dilihat dari sikap atau perilaku seseorang, adapun gejalanya adalah sebagai berikut:

- 1) Ekspresi marah yang terlihat pada wajah.
- 2) Ekspresi marah dengan kata – kata.

---

<sup>26</sup>Priska Arunaningtyas, “Hubungan Antara Pemaaf Dan Emosi Marah Konstruksi Pada Istri,” *Skripsi Progam Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia* (2021): 8.

<sup>27</sup>Nuru Faizah, “Terapi Istigfar Untuk Mengatasi Remaja Yang Suka Marah Kepada Orang Tua Di Kelurahan Morkrembangan Surabaya,” *Skripsi Progam Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya* (2018): 39.

- 3) Ekspresi marah dengan tindakan.
- 4) Ekspresi marah dengan cara diam.

**c. Aspek Marah**

Menurut pendapat Purwanto dan Mulyana yang dikutip oleh Audia Purnama Putri bahwasanya marah memiliki beberapa aspek ( sudut pandang) yaitu:

- 1) Aspek biologis adalah respon fisiologis yang dapat terjadi karena sistem syaraf dapat merespon sekresi epinerfin yang mana dapat meningkatkan denyut jantung, tekanan darah meningkat dan wajah terlihat kemerah – merahan.
- 2) Aspek emosional adalah ketika seseorang dalam keadaan marah yang disebabkan karena jengkel, mudah tersinggung, iri hati yang dapat merugikan pada diri sendiri dan ingin diperhatikan oleh orang lain.
- 3) Aspek intelektual adalah kegiatan seseorang yang pernah dilakukan yang dapat memberikan manfaat baik untuk diri sendiri atau orang lain yang melalui proses intelektual.
- 4) Aspek sosial adalah emosi marah seseorang yang ditimbulkan dari orang lain yang dapat memicu kemarahan pada diri sendiri. Sementara itu seseorang menstransfer kemarahannya dengan cara mengkritik perilaku orang lain yang menyakiti hatinya.
- 5) Aspek spiritual adalah keyakinan yang dapat mempengaruhi kemarahan pada seseorang yang berhubungan baik dengan orang lain dan lingkungannya. Adapun hal ini dapat bertentangan dengan norma yang dimilikinya karena individu menuntut kebutuhannya dari orang lain yang dapat mengakibatkan frustrasi ketika keinginannya tidak terpenuhi.<sup>28</sup>

---

<sup>28</sup>Audia Purnama Putri, “Penerapan Cognitive Behavioral Play Therapy Untuk Anger Expression Pada Anak,” *Skripsi Bimbingan dan konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta* (2018): 34–36.

#### d. Tingkatan Marah

Adapun tingkatan marah menurut Al Ghazali adalah sebagai berikut:

- 1) At – Tafrit (meremehkan)  
Kondisi seseorang yang kehilangan kekuatan.
- 2) Al – I'tidal (keseimbangan)  
Ketika kemarahan terpancing yang dapat menyebabkan kondisi untuk melakukan pembalasan, tetapi kondisi itu berubah reda. Sebagaimana sifat ini yang digambarkan Allah SWT kepada para sahabat “bersikaplah keras kepada orang kafir, namun bersikaplah kasih sayang terhadap sesama muslim”.(QS. Al – Fat[ ء ] : 29)
- 3) Al – Ifrat (berlebih –lembihan)

Ketika keadaan marah tidak dapat dikendalikan oleh akal fikirannya. Seperti yang diriwayatkan oleh Aisyah bahwa sekali ketika Aisyah marah maka Rasulullah SAW bersabda “Setanmu telah datang” Aisyah bertanya “apakah engkau juga memiliki setan? Rasulullah menjawab benar. Akan tetapi aku memohon kepada Allah SWT, lalu Allah menolongku terhadapnya. Maka dia masuk dalam agama islam. Sehingga itu tidaklah ia memerintahkan untuk melakukan dalam hal kebaikan.

Oleh karena itu, marah tidak dapat dihilangkan secara keseluruhan, akan tetapi marah dapat dikurangi atau dikendalikan dengan cara melawan hawa nafsu.<sup>29</sup>

#### e. Dampak Emosi Marah

Marah akan mengakibatkan tubuh yang dapat meningkatkan tekanan darah pada seseorang. Adapun dampak marah menurut pendekatan psikologis adalah sebagai berikut :

- 1) Bahaya fisiologis  
Marah dapat mengakibatkan dampak negatif bagi kesehatan fisik, ketika seseorang dalam keadaan marah dapat mengakibatkan serangan

---

<sup>29</sup> Imam al-Ghazali, “Ikhya’ Ulumuddin.”,

jantung, terganggunya otot saraf bahkan dapat menyebabkan kematian.

2) Bahaya psikologis

Dampak marah tidak hanya membahayakan fisik melainkan juga dapat berdampak bagi psikologisnya semisal sulit untuk berfikir, sulit untuk memaafkan kesalahan orang lain dan sulit untuk berinteraksi antara sesama dan lingkungannya.

3) Bahaya sosial

Marah dapat berdampak pada sosial yang dapat mengakibatkan kehilangan pekerjaan, kehilangan persahabatan dan dapat mengakibatkan hukuman pidana dalam kasus penganiayaan dan pembunuhan.<sup>30</sup>

**f. Cara Mengatasi Marah**

Ketika seseorang dalam keadaan marah maka perlu untuk dikendalikan kemarahan yang dapat mengakibatkan ketegangan pada otot dan syaraf, sehingga ketika seseorang marah akan berakibat melukai orang lain, baik secara fisik atau dengan cara non fisik. Adapun cara mengatasi kemarahan adalah sebagai berikut:

1) Tenang dan Diam

Pengendalian emosi dengan cara tenang dan diam dapat mengurangi ketegangan otot pada syaraf. Ketika marah yang bergejolak pada seseorang yang dikendalikan dengan cara tenang dan diam maka kemarahan itu sedikit demi sedikit akan reda.

2) Merubah posisi

Ketika seseorang sedang marah dalam keadaan berdiri maka berbaringlah atau duduk, karena dengan keadaan duduk dengan cara yang tenang emosi marah yang bergejolak sedikit demi sedikit akan reda. Seperti hadist yang sudah dijelaskan oleh Abu Dzarr bahwa Rasulullah SAW pernah bersabda:

---

<sup>30</sup>Wigati, "Teori Kompensasi Marah Dalam Perspektif Psikologi Islam."

إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ فَإِنْ ذَهَبَ  
عَنْهُ الْغَضَبُ وَالْأَفْلِيضُ طَجَعَ

*Artinya: ketika seseorang marah dalam keadaan berdiri maka segeralah untuk berdiri, maka dengan cara duduk kemarahan akan reda. Tetapi jika kemarahan itu tidak dapat reda maka berbaringlah.<sup>31</sup>*

3) wudu

Ketika seseorang sedang marah maka tubuhnya akan merasa panas, maka ambillah wudu karena dengan wudu marah dapat ternetralisir kan. Sebagaimana yang dijelaskan dalam hadist

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنََّّ الْعَصَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ. وَ إِنََّّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ. وَ إِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ، فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ

*Artinya: sesungguhnya kemarahan itu dari syaitan, dan sesungguhnya syaitan diciptakan dari api, dan sesungguhnya api dapat dipadamkan dengan air, maka dari itu ketika seseorang marah maka berwudu lah.*

**g. Keutamaan Menahan Amarah**

1) Bersikap sabar.

Sabar merupakan akhlak yang terpuji oleh sebab itu, bersikap sabar lebih baik daripada menahan amarah, jika seseorang dapat menghadapi sesuatu yang dapat menimbulkan kemarahan maka bersabarlah, kerana dengan bersabar akan lebih tenang dan damai. sebagaimana yang dijelaskan dalam Al Quran surat Al-Furqan ayat 63 yang berbunyi

---

<sup>31</sup>Rovi Husnaini, "Hadis Mengendalikan Amarah Dalam Perspektif Psikologi," *Diroyah: Jurnal Ilmu Hadis* 4, no. 1 (2019): 7.

وَعِبَادَ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا

*Artinya : dan apabila orang jahil menyapa mereka, maka mengucapkan kata – kata yang baik.*

Para ulama’ berpendapat bahwasanya “ jika seseorang ada yang menjahili, mereka tidak membalas untuk melakukan kejahatan”. Jika seseorang ada yang mencaci atau membuka aibmu maka bersabarlah. Karena dengan bersabar akan mendapatkan kemuliaan didunia dan serata mendapatkan pahala diakhirat.

2) Bersikap pemaaf.

Orang yang mempunyai sikap pemaaf tidak mempunyai rasa benci kepada seseorang yang telah menyakitinya dan tidak ingin untuk membalas apa yang telah orang lain lakukan maka orang tersebut termasuk dalam orang yang takwa. Sebagaimana dijelaskan dalam Al - Quran surat Al Baqoroh ayat 237 yang berbunyi:

وَأَنْ تَعْفُوا أَقْرَبَ لِلتَّقْوَى

*Artinya : ketika kamu memaafkan seseorang, maka itu akan lebih mendekatkan ketakwaan.*

3) Ramah.

Bersikap ramah merupakan akhlak yang mulia yang akan membawa perilaku kedalam hal yang positif, sebaliknya sikap ramah adalah sikap yang keras. Sebagaimana sabda Nabi Muhammad SAW kepada Aisyah yang berbunyi:

إنه من أعطي حظه من الرفق أعطي حظه من خير الدنيا والآخره ومن حرم حظه من الرفق حرم حظه من حير النيا

*Artinya : barangsiapa yang diberi keramhan, maka akan diperlihatkan sisi baiknya didunia*

*dan diakhirat. Barang siapa yang menolak kerahman maka tidak akan diperlihatkan kebaikan dunia dan akhirat.*

## **B. Penelitian Terdahulu**

Penelitian yang ditulis oleh penulis bukanlah penelitian yang pertama kalinya melainkan sudah ada yang meneliti nya. Penulis akan memaparkan penelitian terdahulu. Penelitian ini mempunyai kesamaan dan perbedaan dalam penelitian. Adapun kesamaan penelitian terdahulu dan penelitian yang sekarang adalah kesamaan dalam variabelnya, sedangkan perbedaannya adalah tempat penelitian. Sementara itu penulis akan memaparkan penelitian terdahulu sebagai berikut:

1. Penelitian yang sudah dilakukan oleh Kholilur Rohman dari fakultas psikologi Universitas Syarif Hidayatullah Jakarta 2008 “Pengaruh wudu dalam mereduksi marah” penelitian ini membahas bagaimana wudu dapat mereduksi marah pada mahasiswa Syarif Hidayatullah Jakarta. Hasil dari penelitian ini subjek mengalami penurunan kemarah setelah melakukan wudu.<sup>32</sup>

Persamaannya adalah penelitian Kholilur Rohman dengan penelitian yang sekarang adalah sama – sama menggunakan wudu. Adapun perbedaannya adalah penelitian Kholilur Rohman dengan penelitian yang sekarang adalah subjek penelitian. Subjek penelitian sebelumnya adalah Mahasiswa Syarih Hidayatullah, sementara subjek penelitin yang sekarang adalah Santri Darul Falah Ki Ageng Mbodo Grobogan.

2. Penelitian yang sudah dilakukan oleh Basroni Prilaksana dari Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang 2013 “Wudu sebagai Terapi Marah” pada siswa mu’allimi – mu’allimat bahrul ulum tambak beras Jombang. Adapun hasil penelitian yang telah dilakukan oleh subjek pada siswa mu’allimin – mu’allimat bahrul ulum tambak beras jombang adalah adanya perubahan setelah dilakukannya treatment (perlakuan) wudu pada

---

<sup>32</sup> Kholilur Rahman, Pengaruh Wudu Dalam Mereduksi Marah, Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta(2008):9.

siswa. Bahwasanya dengan berwudu maka akan menetralsir kemarahan.<sup>33</sup>

Persamaan penelitian Basroni Prilaksana dengan penelitian sekarang adalah sama – sama dengan berwudu. Adapun perbedaan penelitian Basroni Prilaksana dengan penelitian sekarang adalah pada subjek penelitian. Subjek penelitian terdahulu adalah siswa Mu'allimin – Mu'allimat Bahrul Ulum Tambak Beras Jombang, sementara subjek pada penelitian sekarang adalah santri Darul Falah Ki Ageng Mbodo Grobogan.

3. Penelitian yang sudah dilakukan oleh Nurul Anisa Amir dari fakultas Ushuluddin, adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parapare 2021 “Metode Terapi Wudu dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian mah’ad al jamiah mahasiswa konseling islam IAIN Parapare. Adapun subjek yang dilakukan oleh peneliti adalah Mahasiswa bimbingan islam IAIN Parapare. Sementara itu, hasil dari penelitian Nurul Anisa Amir adalah dengan melakukan terapi wudu maka kecemasan akan menurun karena dengan wudu kesehatan akan terjaga.<sup>34</sup>

Persamaan penelitian Nurul Anisa Amir dengan penelitian ini adalah dengan cara wudu. Adapun perbedaan penelitian Nurul Anisa Amir dengan penelitian ini adalah pada subjek penelitian. Subjek penelitian Nurul Anisa Amir adalah Mahasiswa bimbingan konseling islam, sementara subjek penelitian yang sekarang adalah Santri Darul Falah Ki Ageng Mbodo Grobogan.

Oleh karena itu, dari uraian di atas dapat dipahami bahwa penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang memiliki perbedaan dan persamaan. Adapun persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang adalah terletak pada variabel wudu. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang sekarang adalah terletak pada subyek, setting

---

<sup>33</sup> Basroni Prilaksana, Wudu Sebagai Terapi Marah Pada Siswa Muallin-Muallimat Tambak Beras Jombang, Skripsi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang(2013): 53.

<sup>34</sup> Nurul Annisa Amir, Metode Terapi dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi ujian Ma’had al-Jamiah Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parapare, Skripsi Bimbingan konseling Fakultas Ushuluddin IAIN Parapar, (2021): 79.

dan fokus penelitian. Penelitian ini difokuskan pada implikasi pembiasaan wudu dalam mengontrol emosi marah santri di Pondok Pesantren Darul Falah Ki Ageng Mbodo Grobogan.

**C. Kerangka Berfikir**

Banyaknya permasalahan yang ada pada kehidupan sehari – hari, membuat seseorang berfikir untuk menyelesaikan permasalahan yang telah dihadapinya. Permasalahan yang ada akan mengakibatkan emosi baik emosi bahagia dan emosi sedih, emosi ketika tidak dikendalikan akan membahayakan diri sendiri atau orang lain sehingga emosi perlu dikendalikan dengan cara berwudu. Dalam penelitian ini, penulis akan menjelaskan Implikasi Pembiasaan wudu dalam mengontrol emosi marah pada santri di Pondok Pesantren Darul Falah Ki Ageng Mbodo Grobogan. Penulis akan memaparkan penelitian tersebut dalam bentuk skema untuk mempermudah mendapatkan jawabandari permasalahan.



Berdasarkan kerangka berpikir di atas penulis membuat konsep berpikir bahwasanya emosi marah dapat di kendalikan dengan cara pembiasaan wudu. Pembiasaan wudu tidak hanya untuk membersihkan anggota badan saja melainkan dapat

mengontrol emosi, dekat kepada Allah dan dapat meningkatkan kecerdasan.

