

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Ketenangan dan ketentraman diperoleh seseorang yang melaksanakan dimensi ibadah seperti sholat, dzikir, dan sebagainya memiliki nilai spiritual yang cukup tinggi. Hal ini disebabkan karena dalam ritual ibadah tersebut terdapat dzikrullah (mengingat Allah). Dimensi ini merupakan inti yang menyebabkan hati orang yang mengingat Allah. Untuk menjalankan suatu ibadah tentunya kita harus bersuci dahulu dengan memiliki wudhu.

Sebagai seorang muslim, tentu kita tidak asing dengan masalah wudhu. Wudhu merupakan kegiatan bersuci dari hadats kecil dengan cara membasuh anggota badan tertentu dengan air yang suci dan mensucikan disertai dengan niat. Perintah berwudhu disampaikan Allah dalam surat Al-Maa'idah ayat 6 berikut ini:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِن كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِن كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنكُم مِّنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِّنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَٰكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ٦

“Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu junub, maka mandilah, dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, lalu kamu tidak

memperoleh air, maka bertayammumlah dengan tanah yang baik (bersih); sapulah mukamu dan tanganmu dengan tanah itu. Allah tidak hendak menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur.”¹

Perintah wudhu yang terkandung dalam ayat tersebut di atas teramatlah jelas, sehingga kaum Muslimin tidak boleh mengabaikannya. Q.S. Al-Maidah ayat 6 tersebut di atas juga menjelaskan bahwa wudhu berkorelasi dengan seluruh aspek kehidupan manusia, baik jasmani maupun rohani. Kebersihan sebagai pangkal kesehatan mental, emosional, akal, sosial, spiritual, dan lain sebagainya merupakan nikmat yang teramat besar bagi manusia. Selain memberikan perintah melakukan wudhu sebelum shalat, ayat tersebut di atas juga memberikan pelajaran pada umat Islam bahwa manusia itu bukan makhluk suci. Karena manusia bukan makhluk suci maka senantiasa harus bersuci terus menerus sepanjang hidupnya.

Dengan kenyataan seperti ini manusia tidak sepatutnya menyombongkan diri sebagai makhluk yang selalu suci. Sehingga beranggapan tidak perlu wudhu lagi kalau tidak hendak melakukan shalat, padahal jelas ini salah! Kalau kita mau memahami perintah ayat tersebut di atas secara mendalam tersirat bahwa wudhu adalah sebagai pengingat dan penjaga hati dari sikap takabur serta menyombongkan diri sebagai makhluk yang tidak suci.

Dalam dunia pendidikan, belajar merupakan kegiatan inti dan utama. Dengan belajar dapat mempengaruhi pertumbuhan fisik dan psikis anak didik yang diwujudkan dalam tingkah lakunya sehari-hari. Oleh karena itu belajar

¹*Al-Qur'an Surat Al-Maidah ayat 6, Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Depag RI, 1986), hlm. 463

merupakan hal pokok dalam kehidupan manusia, karena hampir semua perkembangan dan perubahan manusia terjadi karena belajar.

Belajar dalam pandangan pendidikan Islam, bila dilihat dari segi kehidupan kultural umat manusia tidak lain adalah merupakan salah satu alat pembudayaan (*enkulturasi*) masyarakat terhadap manusia itu sendiri. Artinya, sebagai suatu alat, belajar dapat di fungsikan untuk mengarahkan pertumbuhan dan perkembangan hidup manusia ke titik optimal kemampuannya untuk memperoleh kesejahteraan hidup di dunia dan kebahagiaan di akhirat. Dalam hal ini, maka kedayagunaan belajar sebagai alat pembudayaan sangat bergantung pada kesungguhan dan konsentrasi manusia tersebut.

Ciri khas pendidikan Islam secara umum yaitu sifat moral religiusnya yang nampak jelas dalam tujuan-tujuan yang ingin dicapai maupun sarana-sarannya. Karena itu Syaikh Azzarnudji mengharuskan setiap siswa untuk berniat kala belajar.² Niat dalam konteks ini adalah kesungguhan dan konsentrasi seseorang ketika belajar, sebab niat adalah pokok dari segala amal perbuatan.

Menurut Oan Hasanudin, dalam bukunya *Mukjizat Berwudhu* ayat tersebut berarti dua hal: Pertama, untuk pembersihan diri dan penyempurnaan nikmat Allah SWT yang diberikan kepada manusia. Kedua, wudhu tersebut yaitu kesucian atau kebersihan dan penyempurnaan nikmat berkolerasi dengan kesehatan secara holistik, baik jasmani mau pun rohani.³ Hal ini berarti wudhu merupakan kegiatan pembersihan diri yang berkolerasi dengan kesehatan jasmani

² Azzarnudji, *Ta'limul Muta'alim*, (Kudus: Syirkah An-Nur Asia, t.t), hlm. 10

³ Oan Hasanuddin, *Mukjizat Berwudhu Untuk Penyembuhan dan Pencegahan Penyakit*, (Jakarta: Qultum Media, 2007), hlm. 58-59

dan rohani manusia sebagai penyempurnaan atas nikmat Allah yang diberikan kepada manusia, baik di dunia maupun di akhirat.

Kemudian ayat tersebut di atas ditutup dengan kalimat “*Allah tidak hendak menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur.*” Hal ini menerangkan kepada kita bahwa semua perintah Allah itu ada tujuannya yang tidak lain hanyalah untuk kemaslahatan umat manusia sendiri, sehingga ketika manusia mengetahui hikmah dari perintah Allah itu manusia akan bersyukur dan kemudian mengerjakan perintah Allah dengan ikhlas dan penuh kesadaran.

Berawal dari fenomena tersebut, maka penulis ingin mengkaji dimensi lain dari masalah wudhu tersebut agar kita tidak hanya terpaku pada masalah-masalah wudhu yang jadi perdebatan para ulama’. Jika kita ingin meneliti, kita akan mengetahui bahwa wudhu mempunyai banyak manfaat terhadap kesehatan jasmani. Media yang digunakan untuk berwudhu adalah air. Air bersifat membersihkan, menyejukkan, dan syifa’ (terapis). Air kaitannya dengan kesehatan banyak sekali manfaatnya, baik sebagai media bagi obat-obatan maupun air itu sendiri di jadikan sebagai media pengobatan. Sholeh Gisymar, ahli terapi alternatif mengatakan bahwa:

“Ketika air wudhu membasuh anggota tubuh secara langsung akan membuat darah bereaksi sehingga bisa bekerja lebih cepat dan gesit mengalirkan darah keseluruh tubuh.”

Hal ini bisa terjadi karena ketika air wudhu mengenai tubuh akan menyebabkan normalisasi suhu tubuh sebagai akibat bertemunya suhu panas

dalam tubuh dengan dinginnya guyuran air wudhu. Saat itu juga mengalir ke daerah seputar wajah, kedua tangan dan telapak kaki dengan sangat lancar.⁴

Selain itu, menurut Muhammad Muhyidin “Air yang mengandung elektrolit-elektrolit akan membuat pembuluh-pembuluh darah mengalami *vasodilasi* (pelebaran) sehingga memperlancar peredarannya.”⁵

Dalam kehidupan sehari-hari, orang ternyata menemui kesulitan dalam memberikan suatu dikotomi yang jelas dan tepat antara kecemasan dan ketakutan. Rasa cemas selalu dicampuradukkan dengan rasa takut. Sering terjadi bahwa orang yang merasa cemas malah mengatakan bahwa dia takut dan sebaliknya orang yang merasa takut malah mengungkapkannya bahwa dia merasa cemas. Mana sebetulnya yang tepat ? Yang jelas adalah bahwa antara rasa cemas dan rasa takut terdapat hubungan yang sangat erat sehingga sulit untuk membedakan mana yang seharusnya rasa cemas dan mana sesungguhnya rasa takut.

Para ahli psikolog belum sependapat tentang pengertian istilah tersebut. Sebagian berpendapat bahwa “kecemasan” adalah ketakutan yang tidak nyata, suatu perasaan terancam sebagai tanggapan terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak mengancam, sedangkan “ketakutan” menurut batasannya adalah sesuatu yang memang nyata, ketakutan akan sesuatu yang benar-benar menakutkan. Menurut Frans Sinuor Yoseph, kecemasan orang yang terancam. Orang yang terancam keselamatannya itu, sama sekali tidak mengetahui langkah dan cara yang harus diambil untuk menyelamatkan dirinya. Dalam pandangannya

⁴ Sholeh Gisymar, *Terapi Wudhu: Kiat Sehat, Murah dan Berkah melalui Hidroterapi dan Pijat Refleksi*, (Surakarta: NUUN, 2008), hlm. 53

⁵ Muhammad Muhyidin, *Misteri Energi Wudhu: Keajaiban Fadhilah Energi Wudhu terhadap Kekuatan Fisik, Emosi dan Hati Manusia*, (Jogyakarta: DIVA Press, 2007), hlm. 107

kecemasan adalah rasa sudah terkepung, sudah terjepit, dan sudah terperangkap oleh atau dalam bahaya. Jika seseorang dilanda kecemasan panjang tanpa akhir, secara psikologis ia sebenarnya sudah berada dalam bahaya kehancuran diri. Kini, ia mulai merasa sakit dan menderita secara psikologis.

Dan seandainya sekelompok orang dalam suatu masyarakat dilanda kecemasan panjang, sementara usaha-usaha penyembuhan pada akar (*sanata in radice*) belum dijalankan, akibat-akibat fatal bagi kebutuhan kelompok manusia tersebut tidak mungkin dapat dihindari lagi. Masing-masing individu disituasikan dalam keadaan yang tak menentu. Kekacauan serta kebingungan lalu menjadi ajang pergumulan batin mereka. Mereka seolah-olah telah terbius oleh tekanan-tekanan yang membatin, sehingga mereka menjadi curiga dan bersikap was-was, baik terhadap sesama anggota kelompok maupun terhadap individu diluar kelompok mereka.⁶

Dari itu untuk mengatasi kecemasan seseorang, seperti yang telah dijelaskan diatas wudhu adalah metode yang tepat untuk mengatasi kecemasan itu. Selain sebagai metode terapi, wudhu juga dapat menyehatkan pikiran dan jasmani kita serta menjaga kebersihan diri kita untuk terhindar dari penyakit.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dapat disub-subkan sebagai berikut dibawah ini :

1. Bagaimana cara melaksanakan berwudhu yang baik di SMAN 1 Cimanggung Kabupaten Sumedang yang Akan Menghadapi Ujian Nasional

⁶ Yoseph, L. Frans Sinuor, *Manusia Modern Mencari dan Menuangkan Identitas Diri (Suatu Analisis Psiko-Filosofis)*, (Bandung: Serva Minora, 1986), hlm. 344-346

2. Seberapa tinggi tingkat kecemasan siswa SMAN 1 Cimanggung Kabupaten Sumedang yang Akan Menghadapi Ujian Nasional ?
3. Adakah pengaruh berwudhu yang baik untuk mengatasi kecemasan siswa SMAN 1 Cimanggung Kabupaten Sumedang yang Akan Menghadapi Ujian Nasional ?

1.3 Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini penulis mempunyai beberapa tujuan yang ingin dicapai, yaitu:

1. Untuk mengetahui tata cara berwudhu yang baik di SMAN 1 Cimanggung Kabupaten Sumedang yang Akan Menghadapi Ujian Nasional.
2. Untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa SMAN 1 Cimanggung Kabupaten Sumedang yang Akan Menghadapi Ujian Nasional.
3. Untuk mengetahui pengaruh berwudhu yang baik dalam mengatasi kecemasan siswa SMAN 1 Cimanggung Kabupaten Sumedang yang Akan Menghadapi Ujian Nasional.

1.4 Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian diatas maka hasil dari penelitian kepustakaan ini diharapkan dapat memberikan manfaat. Adapun manfaat penelitian yang diharapkan sesuai dengan masalah yang diangkat sebagai berikut:

1.4.1 Secara Teoritis

Bahwa hasil penelitian ini dimaksudkan agar bermanfaat untuk pengembangan khazanah keilmuan serta sebagai bahan masukan dan tambahan pustaka pada masyarakat. Dan akan mendorong para peneliti lain untuk mengkaji

hal tersebut secara lebih mendalam.

1.4.2 Secara Praktis

1. Bagi Pembaca

Bahwa hasil penelitian ini dimaksudkan akan bermanfaat bagi pembaca sebagai tambahan pengetahuan, yang pada akhirnya diharapkan dapat melakukan wudhu dengan baik dan dapat membagi pengetahuannya dengan orang lain sehingga kita semua dapat memperoleh manfaatnya.

2. Bagi Peneliti Berikutnya

Bahwa hasil penelitian ini dimaksudkan agar bermanfaat sebagai petunjuk ataupun arahan, acuan serta bahan pertimbangan bagi orang lain atau instansi yang hendak mengkaji selanjutnya yang relevan dan sesuai dengan hasil kajian ini.

1.5 Tinjauan Pustaka

Demi menjaga keaslian tulisan dan menghindari pencurian atas karya orang lain, penulis melakukan penelusuran terhadap literatur yang membahas kajian yang serupa dengan yang penulis kaji. Selama penulis melakukan penelusuran penulis menemukan kajian yang secara khusus membahas “Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Kejadian Insomnia Pada Usia Lanjut Di Dusun Tilaman Wukirsari Imogiri Bantul Yogyakarta” dalam skripsi yang telah ada.

Bedanya dengan yang akan saya teliti adalah “Pengaruh Wudhu Dalam Mengatasi Kecemasan (Studi Kasus Penelitian Siswa SMAN 1 Cimanggung Kabupaten Sumedang Yang Akan Menghadapi Ujian Nasional). Dalam penelitian

ini semoga dapat bermanfaat untuk para pembaca supaya mengetahui manfaat air wudhu untuk mengatasi kecemasan.

1.6 Kerangka Pemikiran

Kecemasan merupakan suatu hal yang alami ada pada diri manusia, yang berfungsi sebagai rambu jika dalam taraf yang normal. Tentu saja psikologi sebagai aspek psikis manusia menjelaskan pula mengenai kecemasan ini. Bukan hanya kecemasan dalam taraf yang wajar, tetapi juga menjelaskan bagaimana kecemasan menjadi parah hingga taraf yang akut dan menjadikan seseorang tak dapat berfungsi normal. Kecemasan merupakan perasaan takut yang tidak jelas dan tidak di dukung oleh keadaan serta situasi . Cemas dapat dilihat dalam berbagai tingkatan yaitu rentang ringan, sedang, berat sampai panik. Setiap tingkat menyebabkan perubahan fisiologis dan emosional pada individu.

Daradjat mengemukakan kecemasan muncul dikarenakan beberapa penyebab, diantaranya yang pertama adalah rasa cemas yang timbul akibat melihat dan mengetahui ada bahaya yang mengancam dirinya, rasa cemas seperti ini lebih dekat pada rasa takut, karena sumber keemasannya jelas. Kedua kecemasan yang muncul karena seseorang merasakan kecemasan yang kurang jelas, tidak ada hubungannya dengan apa-apa, serta takut kecemasan tersebut mempengaruhi keseluruhan pribadinya. Orang merasa cemas karena seseorang menyangka akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan, sehingga ia merasa terancam oleh sesuatu itu.⁷

Kecemasan dasar (*trait anxiety*) adalah suatu keadaan individual yang

⁷ Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1996), hlm. 32

relatif menetap dan memiliki kecenderungan untuk dimanifestasikan ke dalam tingkah laku. Sedangkan kecemasan sesaat (*state anxiety*) merupakan kecemasan emosi sesaat, yang akan meninggi derajatnya jika dalam keadaan yang dianggap mengancam dan akan menurun dalam keadaan yang tidak mengancam. Kecemasan sesaat dihayati individu secara subjektif. Individu mengalami rasa takut, khawatir, gelisah, disertai pengaktifan sistem syaraf otonom. Individu yang mudah tergugah dikatakan memiliki kecemasan dasar yang tinggi dan memiliki kecenderungan yang telah besar untuk mempersepsikan dunia serta lingkungan sekitarnya sebagai keadaan yang membahayakan.⁸

Kecemasan tinggi dapat mengganggu ingatan, bahasa, organisasi, dan kontrol keinginan. Kecemasan merupakan bagian dari tiap pribadi manusia terutama jika individu dihadapkan pada situasi yang tidak jelas dan tidak menentu, sehingga kecemasan juga dapat meningkatkan kesiapan diri seseorang dalam menghadapi suatu tantangan atau suatu ancaman (*stressor*).

Kecemasan menurut al-Qur'an dan as-Sunnah adalah salah satu penyakit yang banyak tersebar diantara manusia. Dalam bahasa Arab dikatakan bahwa sesuatu cemas, makai ia akan bergerak dari tempatnya. Hingga bisa bahwa bentuk kecemasan adalah adanya perubahan atau guncangan yang bersebrangan dengan ketenangan yang Allah gambarkan dalam firman-Nya dalam surah al-Fajr ayat 27-30:

يَأْتِيهَا النَّفْسُ أَرْجَعِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَةً ٢٨ فَأَدْخِلِي فِي عِبْدِي ٢٩ وَأَدْخِلِي جَنَّتِي ٣٠
الْمُطْمَئِنَّةُ ٢٧

⁸ Evelyn C. Pearce. *Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis*, (Jakarta: Penerbit Gramedia. 1997), hlm. 9

“Hai, jiwa yang tenang kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jamaah hamba-hamba-Ku dan masuklah ke dalam surga-Ku.”⁹

Kecemasan lahir dari adanya ketakutan akan masa depan atau akan terjadi sesuatu yang tidak diharapkan ataupun adanya pertentangan dalam diri. Bisa dibidang kecemasan lebih parah dari ketakutan biasa. Ketakutan umumnya akan hilang dengan hilangnya penyebab yang memunculkannya. Namun, kecemasan yang sudah muncul seolah akan tetap menjadi lingkaran setan dalam dirinya. Apabila salah satu penyebab kemudian hilang, maka akan timbul sebab lainnya datang dari bisikan setan. Kecemasan bisa jadi datang dengan tiba-tiba dan hanya sementara sebagaimana yang dikenal pada saat ini dalam kehidupan manusia. Dan terkadang pula menimpa manusia beberapa waktu, beberapa hari. Terkadang dalam jangka waktu yang lama, terkadang sebentar tergantung keadaan yang ada.

Sementara itu, aliran behaviorisme beralasan bahwa kecemasan yang tidak realistis dan yang realistis merupakan akibat laziman responden. Jika seseorang dilanda kecemasan panjang tanpa akhir, secara psikologis ia sebenarnya sudah berada dalam bahaya kehancuran diri. Kini ia mulai sakit dan menderita secara psikologis. Dalam bukunya *Principles of Psychotherapy: an Experimental Approach*, Maher menyebut tiga komponen dari reaksi kecemasan yang kuat.

- 1) Emosional: orang tersebut mempunyai ketakutan yang amat sangat dan secara sadar.

⁹ *Al-Qur'an Surat ayat Al-Fajr ayat 27-30, Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Depag RI, 1986), hlm. 465

- 2) Kognitif: ketakutan meluas dan sering berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih, memecahkan masalah, dan mengatasi tuntutan lingkungan.
- 3) Psikologis: tanggapan tubuh terhadap rasa takut berupa pengerasan diri untuk bertindak, baik tindakan itu dikehendaki atau tidak. Pergerakan tersebut merupakan hasil kerja dari sistem saraf otonom yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh. Pada saat pikiran dijangkiti rasa takut, sistem saraf otonom menyebabkan tubuh bereaksi secara mendalam.¹⁰

Kata wudhu berasal dari kata wadha' yang artinya kebersihan. Dalam terminologi hal ini berarti membersihkan beberapa bagian tubuh sebelum mendirikan sembahyang. Manfaat wudhu yang berkaitan dengan kondisi kesehatan fisik dan psikis seseorang antara lain menjaga kebersihan diri. Kesehatan itu erat kaitannya dengan kebersihan, seseorang yang senantiasa menjaga kebersihan dirinya maka kesehatannya juga terpelihara. Bagian-bagian tubuh yang dibasuh saat wudhu merupakan titik penting untuk peremajaan tubuh. Media yang digunakan adalah air, karena air bersifat menyejukkan. Air dalam kaitannya dengan kesehatan sangat banyak sekali manfaatnya baik sebagai media pengobatan.

Dengan berwudhu, psikis kita yang semula bergejolak dan tidak stabil akan menjadi tenang kembali sehingga dapat berpikir tenang dan jernih. Ketika seseorang berwudhu maka secara langsung akan merangsang dan mengefektifkan sistem kerja syaraf. Rangsangan tadi akan mempunyai dampak positif pada

¹⁰ Yoseph, L. Frans Sinuor, *Manusia Modern Mencari dan Menuangkan Identitas Diri (Suatu Analisis Psiko-Filosofis)*, (Bandung: Serva Minora 1986), hlm. 346-347

kinerja syaraf pusat yang berada di otak. Hal inilah yang membuat seseorang ketika sehabis berwudhu tubuh akan merasa segar dan dapat mengurangi ketegangan jiwa, stress, rasa khawatir, marah dan penyakit kejiwaan lain. Kenyataan inilah yang membenarkan hadist Rasulullah saw yang menganjurkan umatnya untuk segera berwudhu ketika depresi.

Dari Abu Hurairah r.a. Bahwa Rasulullah bersabda: “Maukah saya tunjukkan kepadamu hal-hal dengan nama Allah menghapuskan dosa-dosamu serta mengangkat derajatmu? ”Mau ya Rasulullah”, ujar mereka. “Menyempurnakan wudhu menghadapi segala kesusahan dan melangkah menuju masjid, serta menunggu sholat demi sholat. Nah itulah dia perjuangan. Perjuangan sekali lagi perjuangan!” (HR. Malik, Muslim, Turmudzi dan Nasa’i). Wudhu juga sebagai salah satu cara mendekatkan diri kepada Allah berarti mendekat kepada Dzat Yang Maha Suci, karena Allah pemilik nama Al-Quddus (Maha Suci). Jika kita sudah dekat dengan Allah maka hidup ini akan berjalan indah, damai, berkah, dan bahagia. Tidak akan ada masalah apapun yang membuat diri risau dan cemas.

Manfaat wudhu yang berkaitan dengan kondisi kesehatan fisik dan psikis seseorang antara lain menjaga kesehatan diri. Kesehatan itu erat kaitannya dengan kebersihan. Seseorang yang senantiasa menjaga kebersihan, senantiasa kesehatannya juga terpelihara. Bagian-bagian tubuh yang dibasuh saat wudhu merupakan titik penting untuk peremajaan tubuh. Media yang digunakan untuk berwudhu adalah air. Air bersifat membersihkan, menyejukkan dan syifa’ (terapis). Air kaitannya dengan kesehatan sangat banyak sekali manfaatnya baik sebagai media pengobatan. Dengan berwudhu, psikis kita yang semula bergejolak

dan tidak stabil akan menjadi tenang kembali sehingga dapat berpikir tenang dan jernih.

Wudhu termasuk psikoterapi Islami dengan menggunakan media air. Sejak zaman dahulu manusia sebetulnya sudah mengetahui khasiat air walaupun belum didukung penelitian. Dalam sejarahnya, air juga pernah digunakan oleh Rasulullah saw untuk pengobatan. Saat itulah Rasulullah saw berdo'a dan memercikan ke tubuh orang yang sakit. Teknik psikoterapi Islam menggunakan media air (hidroterapi) ini sangatlah mudah yaitu seseorang harus mengalirkan air suci kebagian tubuh tertentu dan mengenai rambut serta kulit.¹¹

Ketika seseorang berwudhu maka secara langsung akan merangsang dan mengefektifkan system kerja syaraf. Rangsangan tadi akan mempunyai dampak positif pada kinerja syaraf pusat yang berada di otak. Hal inilah yang membuat seseorang ketika sehabis berwudhu tubuh akan merasa segar dan dapat mengurangi ketegangan jiwa. Kenyataan inilah yang kemudian membenarkan hadist Rasulullah saw yang menganjurkan umatnya untuk segera berwudhu ketika depresi.¹²

1.7 Hipotesis

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai melalui data yang terkumpul.¹³

¹¹ Muslimah, *Terapi Mandi Terhadap Pecandu Narkotika*, (Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2014)

¹² Sholeh Gisymar, *Menyembuhkan Berbagai Penyakit dengan Terapi Wudhu*, (Surakarta: NUUN, 2008), hlm. 51

¹³ Suharismi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: PT Asdi Mahasatya, 2006), Cet. XIII, hlm. 71

Berdasarkan deskripsi teori dan kerangka berfikir, maka hipotesis penelitian dirumuskan untuk mengetahui ada atau tidak ada pengaruh antara pengaruh wudhu dalam mengatasi kecemasan di SMAN 1 Cimanggung Kabupaten Sumedang yang Akan Menghadapi Ujian Nasional, maka penulis dalam hal ini akan mengajukan hipotesis sebagai berikut:

1. Ha : Terdapat Pengaruh yang signifikansi Pengaruh Wudhu dalam Mengatasi Kecemasan di SMAN 1 Cimanggung Kabupaten Sumedang yang Akan Menghadapi Ujian Nasional.
2. Ho : Tidak Terdapat Pengaruh Pengaruh Wudhu dalam Mengatasi Kecemasan di SMAN 1 Cimanggung Kabupaten Sumedang yang Akan Menghadapi Ujian Nasional.

Untuk penelitian dengan pendekatan kuantitatif, maka teknik analisis data ini berkenaan dengan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan pengujian hipotesis yang diajukan. Bentuk hipotesis mana yang diajukan, akan menentukan teknik statistik mana yang digunakan. Contohnya, seperti koesioner (angket) merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Dan observasi untuk mengetahui cara berwudhu yang benar, untuk menjadi alat ukur apakah wudhu berpengaruh untuk mengatasi kecemasan.¹⁴

¹⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, (Bandung: Alfabeta, 2011), hlm. 274-275