

PERILAKU WAS-WAS SAAT BERWUDHU MENURUT PERSPEKTIF AGAMA ISLAM DAN PSIKOLOGI

Andini Ayu Khoirunnisa

Dina Risfianti

Rahmi Azizah

Korespondensi penulis: 2310914220030@mhs.ulm.ac.id

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

Abstract. *This research examines the feelings of anxiety associated with wudhu (ablution), influenced by religious and psychological perspectives, within the context of Islam. Data for this study were collected through questionnaires distributed to classmates and close friends of the author. The data collected indicates that a significant portion of the respondents experience anxiety when performing wudhu, often leading to repetitive ablution habits. Psychological factors, primarily anxiety, play a significant role in these cases. Additionally, the driving factor for these behaviors is often a lack of religious understanding. The study spanned one month and two weeks and involved respondents from everyday environments. In conclusion, this study highlights this phenomenon, aiming to encourage a multidisciplinary approach between Islam and psychology to understand, address, and prevent such issues.*

Keywords: *Wudhu, Anxiety*

Abstrak. Penelitian ini mengkaji tentang perasaan was-was dalam berwudhu yang dipengaruhi oleh kecemasan, pada perspektif agama Islam dan psikologi. Data pada penelitian ini dikumpulkan melalui kuesioner yang disebar kepada teman sekelas dan teman-teman dekat penulis. Hasil dari pengumpulan data menunjukkan bahwa sebagian besar responden pernah mengalami kecemasan saat melakukan wudhu dan berujung pada kebiasaan berwudhu berulang. Faktor psikologis berupa kecemasan yang memainkan peran signifikan pada kasus ini. Selain itu, faktor pendorong terjadinya hal tersebut adalah pemahaman agama yang kurang. Penelitian ini berlangsung selama satu bulan dua minggu dan melibatkan responden dari lingkungan sehari-hari. Kesimpulannya, penelitian ini mengangkat fenomena ini untuk mendorong pendekatan multidisiplin antara agama Islam dan psikologi untuk memahami, mengatasi, dan mencegah masalah ini terjadi.

Kata kunci: Wudhu, Kecemasan

LATAR BELAKANG

Perilaku was-was saat berwudhu merupakan fenomena yang telah lama menjadi perhatian. Aktivitas berwudhu adalah ritual penting bagi umat Islam sebelum melakukan ibadah shalat. Namun seringkali individu mengalami kecemasan atau rasa ragu saat melakukan wudhu yang menciptakan perasaan tidak puas atau bahkan rasa bingung. Ada yang mengatakan bahwa hal ini terjadi akibat adanya gangguan setan. Namun dalam pandangan psikologi, perilaku was-was dalam berwudhu adalah contoh yang konkret dari adanya gangguan kecemasan pada diri individu.

KAJIAN TEORITIS

Dalam agama Islam, berwudhu merupakan aktivitas pensucian yang penting sehingga harus dilakukan dengan benar dan sempurna sebelum melakukan ibadah. Al-Qur'an dan Hadist-hadist pun telah mengatur mengenai tata cara berwudhu yang benar dan sempurna dan terbilang cukup ketat. Kurangnya pemahaman dan penguasaan tentang prosedur dan tata cara tersebutlah yang dapat menciptakan rasa cemas pada individu dalam berwudhu.

Dalam Psikologi sendiri, gangguan-gangguan kecemasan lah yang bisa menjadi faktor munculnya perilaku was-was dalam berwudhu. Salah satu contoh gangguan kecemasan ini adalah OCD (Obsessive-Compulsive Disorder). Tidak hanya terpaku pada satu gangguan saja, masih banyak gangguan kecemasan yang bisa menjadi faktor penyebab fenomena ini terjadi pada diri individu. Individu bisa saja memiliki obsesi terkait kualitas wudhu sehingga ingin selalu mengulangi kegiatan tersebut untuk mencapai rasa puas dan tenang karena standar kualitas wudhunya telah terpenuhi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode berupa kuesioner yang disebarkan kepada teman sekelas dan beberapa teman dekat penulis. Kuesioner berisi pertanyaan yang mendorong terkumpulnya data tentang pengalaman kecemasan saat berwudhu yang berakhir pengulangan untuk mendapatkan rasa tenang dan puas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini memuat gambaran tentang adanya gejala perilaku was-was dalam lingkup kehidupan kita, bahkan mungkin dalam diri kita sendiri.

1. Pernyataan Pernahnya Merasakan Was-was Ketika Berwudhu



Gambar 1.1 diagram pernyataan mengenai pernahnya merasakan was-was

Hasil survei menunjukkan ada beragam pernyataan yang kami terima dari responden terkait dengan pernahnya mereka merasakan perilaku was-was.

Sebagian besar para responden menyatakan bahwa mereka terkadang merasakan perasaan was-was. Sebanyak 39% dari pernyataan mereka menyatakan bahwa perilaku was-was kadang-kadang mereka rasakan ketika berwudhu.

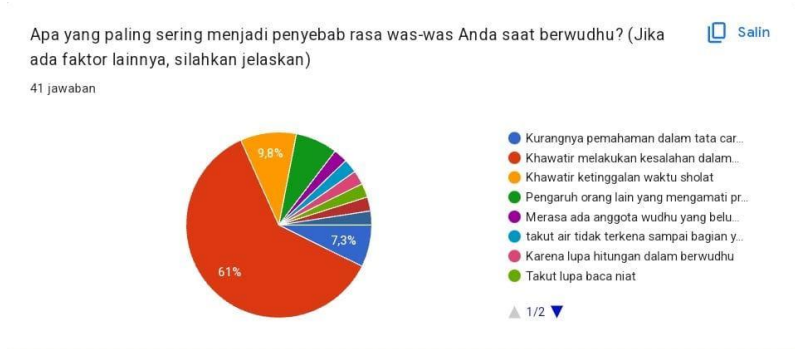
2. Pernyataan Seberapa Sering Merasa Was-was Ketika Berwudhu



Gambar 1.2 Diagram Pernyataan Mengenai Seberapa Sering Merasa Was-was Ketika Berwudhu

Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden menyatakan bahwa mereka jarang merasakan perilaku was-was ketika melaksanakan wudhu. Sebanyak 36,6% dari para responden menyatakan bahwa mereka jarang merasakan perilaku was-was.

3. Faktor Penyebab Timbul Was-was Ketika Berwudhu



Gambar 1.3 Faktor Penyebab Timbul Was-was Ketika Berwudhu

Faktor penyebab was-was ketika berwudhu menurut hasil survei yang kami dapatkan, kebanyakannya dikarenakan merasa khawatir melakukan kesalahan ketika berwudhu. Hal tersebut bisa saja menjadi gejala awal OCD atau was-was.

4. Perasaan Setelah Berhasil Melakukan Wudhu Dengan Benar



Gambar 1.4 Perasaan Setelah Berhasil Melakukan Wudhu Dengan Benar

Setelah melakukan wudhu dengan benar, sebagian besar dari para responden menyatakan bahwa mereka merasa tenang. Sebanyak 65.9% dari para responden menyatakan bahwa ketika selesai melakukan wudhu dengan benar maka mereka merasakan ketenangan.

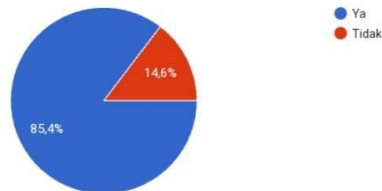
5. Pernyataan Pernah Merasa Cemas Atau Stress Saat Berwudhu

Dari sebagian besar jawaban yang kami terima, para responden pernah merasa cemas ketika melaksanakan wudhu. Ada beberapa faktor pemicu timbulnya rasa cemas ketika berwudhu. Diantaranya, karena tidak fokus sehingga tidak yakin dengan apa yang sedang dilakukan, ada lagi yang merasa bahwa gerakan wudhu nya ada yang tertinggal, ada pula yang takut tidak sah, serta ada pula yang cemas karena ragu jika wudhu nya batal tanpa disadari.

6. Pengaruh Was-was Ketika Berwudhu Terhadap Konsentrasi Beribadah

Apakah Anda merasa bahwa rasa was-was saat berwudhu dapat memengaruhi konsentrasi Anda dalam ibadah? (contoh: karena merasa wudhu kurang optimal maka saat beribadah malah terpikirkan itu)

41 jawaban



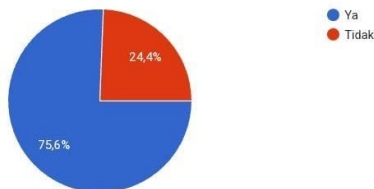
Gambar 1.5 Pengaruh Was-was Terhadap Konsentrasi Beribadah

Dapat dilihat dari hasil survei yang kami terima bahwa sebagian besar dari para responden merasa terganggu konsentrasinya jika mengalami was-was pada saat berwudhu. Hal ini bisa saja menimbulkan perasaan ragu-ragu jika merasa was-was saat melakukan pekerjaan sebelumnya.

7. Mencoba Strategi Untuk Mengatasi Rasa Was-was Saat berwudhu

Apakah Anda telah mencoba strategi tertentu untuk mengatasi rasa was-was saat berwudhu? (contoh: mendalami tata cara berwudhu yang benar, berdoa, meditasi, dll)

41 jawaban



Gambar 1.6 Mencoba Strategi Untuk Mengatasi Perilaku Was-was

Menurut hasil yang kami dapatkan, sebagian besar dari para responden telah mencoba strategi untuk mengatasi perilaku was-was pada saat berwudhu. Mungkin saja para responden pernah menerapkan untuk meyakinkan diri bahwa apa yang dilakukan sudah benar dan cukup.

8. Kepercayaan Responden Terhadap Pemahaman Psikologi Dan Penanganan Stres Yang Tepat Dapat Membantu Mengurangi Rasa Was-was Saat Berwudhu



Gambar 1.7 Kepercayaan Terhadap Pemahaman Psikologi Dan Penanganan Stres

Dari hasil oleh para responden, sebagian besar dari mereka merasa netral dalam hal bahwa pemahaman psikologi dan penanganan stres yang tepat dapat membantu mengurangi rasa was-was. Hal ini dikarenakan bahwa ilmu psikologi masih kurang mendapat perhatian dari masyarakat luas, sehingga masih banyak yang belum tahu pasti apa itu ilmu psikologi.

Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Was-was Dalam Berwudhu

Menurut pandangan ulama, penyakit was-was merupakan akibat dari bisikan hati dan adanya angan-angan keduniaan yang didasarkan pada hawa nafsu dan kesenangan duniawi. Penyakit was-was juga merupakan penyakit yang muncul akibat gangguan setan. Setan mengobarkan hawa nafsu dan membuat seseorang meragukan agamanya.

Sedangkan menurut pandangan psikologi perilaku was-was disebut dengan *Obsessive Compulsive Disorder* (OCD), OCD adalah gangguan kecemasan yang melibatkan pikiran dan dorongan-dorongan yang tidak dikehendaki maupun tindakan berulang yang dimaksudkan untuk menekan pikiran dan dorongan tersebut (Durand & Barlow, 2006).

Persepsi Agama Dan Kecemasan Dalam Berwudhu

Menurut agama, was-was merupakan godaan setan kepada manusia. Sebagaimana dijelaskan dalam surah An-nas yang berbunyi :

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ
 مَلِكِ النَّاسِ
 إِلَهِ النَّاسِ
 مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ

الَّذِي يُوسُّوسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ
مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ

Artinya :

“katakanlah aku berlindung kepada tuhanNya manusia. Raja manusia. Sembahan manusia. Dari kejahatan (bisikan) setan yang bersembunyi. Yang membisikkan (kejahatan) ke dalam dada manusia. Dari (golongan) jin dan manusia”.

Dari ayat diatas sudah jelas bahwa was-was itu berasal dari bisikan setan yang ditujukan kepada manusia. Oleh karena itu, was-was bukanlah tindakan yang benar. Jadi walaupun ketika ada perasaan was-was ketika kita berwudhu atau melakukan kegiatan yang lainnya, kita diperintahkan untuk mengabaikannya dan meminta perlindungan kepada Allah.

Peran Psikologi Dalam Perilaku Was-was

DSM membuat diagnosis bahwa seseorang yang mengalami gangguan obsesif dan kompulsif berulang, akan menyebabkan distress yang berat, karena akan menyebabkan seseorang melakukan suatu kegiatan lebih dari satu jam, sehingga menjadikannya berbeda dari kebiasaan orang normal, hal itu tentu saja akan mengganggu fungsi sosial dan kerja manusia (APA, 2000 dalam halgin, 2010)

Dampak Perilaku Was-was Pada Kesejahteraan Individu

Penyakit was-was ini bisa menimbulkan dampak buruk, berupa keraguan pada keyakinan. Bahkan, bisa jadi keragu-raguan ini sampai kepada penolakan dan pengingkaran, karena orang yang terkena penyakit was-was ini merasa semakin sesak, disebabkan oleh bersarangnya penyakit was-was pada dirinya.

Pendekatan Multidisiplin Dalam Memahami Perilaku Was-was

Dalam memahami perilaku was-was atau OCD, kita dapat mempelajarinya dalam dua sudut pandang, dari pandangan agama dan pandangan psikologi. Jika ingin mempelajarinya dari sudut pandang agama, maka kita bisa menanyakan hal tersebut kepada orang yang ahli agama atau biasa disebut dengan ulama. Sedangkan jika ingin memahaminya dari sudut pandang psikologi, kita bisa datang berkonsultasi ke Psikolog dan menanyakan terkait hal tersebut agar kita bisa mengenal apakah diri kita memiliki

gangguan tersebut atau tidak, sehingga kita bisa mewaspadai diri kita jika memiliki gejala-gejala gangguan tersebut.

Saran Untuk Mencegah Atau Mengatasi Perilaku Was-was

Terapi penyembuhan was-was atau OCD dapat dilakukan melalui dua metode, metode agama atau secara psikologis, walaupun menurut penelitian OCD hanya dapat diredam dan tidak bisa disembuhkan secara total. Untuk menyembuhkan was-was secara agama dapat dilakukan melalui hal-hal :

1. Tidak peduli. Ahmad Al-Haitami mengatakan bahwa salah satu obat paling mujarab dari penyakit was-was adalah dengan tidak peduli, karena jika muncul keraguan hebat dan kita terus mengikutinya maka hal tersebut mengakibatkan perasaan was-was akan tinggal lebih lama di dalam hati.
2. Mengambil sikap kebalikannya. Semisal ketika seseorang ragu apakah dia buang angin atau tidak saat sholat, maka sebaiknya tidak membatalkan sholat sampai dia mendengar suara atau mencium bau kentut tersebut, seperti yang disebutkan di dalam hadits nabi.
3. Berlatih dengan sabar.
4. Banyak berlindung dari godaan setan.
5. Belajar fiqih. Karena tidak sedikit orang yang dikarenakan ilmu agamanya kurang terutama dalam bidang ilmu fiqih, maka menganggap bahwa ibadah di dalam islam itu sulit.
6. Perbanyak membaca amalan dan ruqyah mandiri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini memiliki kesimpulan bahwa perilaku was-was dalam berwudhu adalah fenomena yang melibatkan faktor agama dan psikologi. Individu yang mengalami hal ini sangat perlu mendapat bantuan dan dukungan dari orang sekitarnya dimana bantuan ini dapat berupa dukungan psikologis dan pendalaman pada pemahaman agama terkait berwudhu. Saran untuk penelitian kedepannya adalah dapat melakukan pendekatan lebih mendalam dengan para ahli agama dan psikolog agar ditemukannya

penyelesaian masalah yang lebih efektif. Saran terakhir tentunya responden dalam penelitian selanjutnya dapat mencakup latar belakang yang lebih luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penulisan artikel ini, penulis ingin dengan tulus mengucapkan rasa terimakasih kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan, inspirasi dan bimbingan selama penelitian ini berlangsung. Penelitian ini tidak akan menjadi kenyataan tanpa kontribusi mereka yang berharga.

DAFTAR REFERENSI

Zainuddin, HM. (2015). Penyakit Hati (3). UIN Maulana Malik Ibrahim. Retrieved from <https://uin-malang.ac.id/r/151001/penyakit-hati-3.html>

Hajar, Siti. (2014). “Was-Was” Dalam Perspektif Islam dan Psikologi. Kompasiana. Available at <https://www.kompasiana.com/siti.hajar/54f95849a333110a068b4c50/waswas-dalam-perspektif-islam-dan-psikologi>, diakses tanggal 11 Oktober 2023.

Syariah, Konsultasi. (2010). Apa Dampak Buruk dari Penyakit Was-Was?. Konsultasi Syariah. Available at : <https://konsultasisyariah.com/1791-apa-dampak-buruk-dari-penyakit-was-was.html>, diakses tanggal 10 Oktober 2023.

Yasintha, Elisa Nur. OBSESIF KOMPULSIF DALAM PERILAKU WUDHU. Publikasi Ilmiah, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2020.

Putri, Ziadatulilmi Zainuddin, Robingatun, Nur Aziz Affandi, Novi Wahyu Winastuti. Was Was dalam Shalat Perspektif Psikologi. Gunung Djati Conference Series, 29, (2023): 42.

Osman, A. S. (2007). Obsessive-Compulsive Disorder: A Muslim Perspective. *Journal of Muslim Mental Health*, 2(2), 207-235.

Gonidakis, F., & Argyropoulos, S. V. (2017). Islamic Religious Obsessions and Compulsions in a Non-Clinical Sample: The Association With Psychological Health and Cognitive Style. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 31(3), 180-193.

Pargament, K. I. (2002). The bitter and the sweet: An evaluation of the costs and benefits of religiousness. *Psychological Inquiry*, 13(3), 168-181.

Rachman, S., & de Silva, P. (2009). Religious and sexual obsessions: Complications of scrupulosity. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(2), 247-251.

Rasjid, H., & Margono, S. (2013). *Pengantar Psikologi Agama*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Stanley, M. A., & Novy, D. M. (2000). Measures of religiousness and obsessive-compulsive symptoms. *Journal of Anxiety Disorders*, 14(1), 43-49.