

Analisis Pengaruh Wudhu Terhadap Relaksasi dan Stres: Studi Integrasi Agama dan Ilmu Psikologi

Siti Zaleha*, Risnawati, & Edi Yusrianto

Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Riau, Indonesia.

Jl. KH. Ahmad Dahlan No.94, Melayu, Kec. Sukajadi,

Kota Pekanbaru, Riau 28122 Indonesia

E-mail: sitizaleha696@gmail.com*, risnawati@uin-suska.ac.id ,

edi.yusrianto@uin-suska.ac.id

Abstract: *Stress is an increasing mental health problem and greatly affects various aspects of a person's life in this era of globalization. In religion, forms of spirituality have been shown to play an important role in helping individuals overcome emotional and mental stress, one of which is ablution. Based on this, the purpose of this study is to conduct an in-depth analysis of the effect of ablution on relaxation and stress with an integrated approach between religion and psychology. This study uses a qualitative descriptive approach with a literature review method. Data collection was carried out by collecting and analyzing various relevant scientific sources, including journals, books, and academic articles. The results of this study indicate that: 1) The effect of ablution on relaxation and stress greatly helps individuals in overcoming emotions and stress, 2) The form of integration of religion and psychology in the context of ablution is that ablution not only prepares individuals for worship, but also provides psychological benefits that can support relaxation and general well-being.*

Keywords: *Ablution, Relaxation, Stress, Integration of Religion and Psychology.*

Abstrak: Stress merupakan masalah kesehatan mental yang semakin meningkat dan sangat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang di era globalisasi ini. Dalam agama, bentuk spiritualitas terbukti berperan penting dalam membantu individu mengatasi tekanan emosional dan mental, salah satunya adalah wudhu. Berdasarkan hal tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk melakukan analisis yang mendalam terkait pengaruh wudhu terhadap relaksasi dan stress dengan pendekatan integrasi antara agama dan ilmu psikologi. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode tinjauan pustaka. Pengumpulan data dilakukan dengan mengumpulkan dan menganalisis berbagai sumber ilmiah yang relevan, antara lain jurnal, buku, dan artikel akademis. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) Efek wudhu terhadap relaksasi dan stress sangat membantu individu dalam mengatasi emosi dan stress, 2) Bentuk integrasi agama dan psikologi dalam konteks wudhu adalah wudhu tidak hanya mempersiapkan individu untuk beribadah, tetapi juga memberikan manfaat psikologis yang dapat menunjang relaksasi dan kesejahteraan umum.

Kata Kunci: *Wudhu, Relaksasi, Stress, Integrasi Agama dan Psikologi.*

PENDAHULUAN

Dalam beberapa dekade terakhir, pendekatan interdisipliner yang memadukan ilmu agama dan psikologi semakin mendapat perhatian di ranah akademis, terutama dalam memahami mekanisme upaya terhadap stres dan mencapai ketenangan batin (Ayun and Ruhaena, 2024; Yasin et al., 2025; Tambak et al., 2024). Seiring dengan berkembangnya psikologi positif dan pendekatan komprehensif terhadap kesehatan mental, praktik keagamaan seperti meditasi, doa, dan ritual spiritual mulai diakui kontribusinya terhadap kesejahteraan psikologis. Salah satu praktik keagamaan khas dalam Islam adalah berwudhu, yang merupakan proses penyucian diri yang dilakukan sebelum beribadah. Meskipun berwudhu memiliki nilai spiritual yang dalam, studi ilmiah tentang dampaknya terhadap aspek fisiologis dan psikologis, terutama dalam mengurangi stres dan memfasilitasi relaksasi, masih relatif terbatas (Djuddah et al., 2024; Tambak et al., 2021; Sukenti et al., 2021).

Di era globalisasi, stres merupakan masalah kesehatan mental yang semakin meningkat dan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang. Tingginya tingkat stres disebabkan oleh berbagai faktor seperti persaingan yang ketat, jam kerja yang panjang, kemacetan lalu lintas, dan informasi yang berlebihan. Selain itu, Dyah juga menyebutkan bahwa lingkungan persaingan, hubungan sosial yang negatif, dan gaya hidup juga menjadi faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang (Vierdiana, 2024). Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan pendekatan efektif dalam mengatasi stres,

termasuk teknik relaksasi, baik fisiologis maupun psikologis.

Relaksasi dapat membantu individu mendapatkan kembali ketenangan saat menghadapi situasi yang mengancam. Hal ini sesuai dengan pandangan yang disampaikan oleh Gema bahwa teknik relaksasi dapat menurunkan tingkat stres dan gejala stres pada individu (Ismarahmadianti, 2024). Berbagai gejala dan reaksi yang terjadi ketika seseorang mengalami stres atau kecemasan psikologis, fisiologis, dan emosional (Pratiwi, 2022; Rasyidi et al., 2025). Ketika kebanyakan orang merasa cemas, konsentrasinya menjadi terganggu ketika hendak melakukan sesuatu. Oleh karena itu, teknik relaksasi dianggap sebagai salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan yang ada pada seseorang.

Selain itu, agama dan spiritualitas terbukti berperan penting dalam membantu individu mengatasi tekanan emosional dan mental. Dalam konteks Islam, wudhu bukan hanya sekedar ritual ibadah yang bertujuan untuk menyucikan diri sebelum shalat, namun juga memiliki dimensi spiritual dan psikologis yang diyakini mampu mendatangkan kedamaian (Jamaludin et al., 2022; Namora et al., 2025).

Seperti kita ketahui, wudhu mempunyai dampak yang besar terhadap kesehatan, tidak hanya pada pembersihan fisik bagian tubuh saja. namun juga dapat digunakan sebagai metode relaksasi yang dapat dilakukan dengan sangat mudah setiap hari. Gerakan-gerakan yang dilakukan saat berwudhu dapat memberikan relaksasi pada otot-otot kita yang lelah. Berikutnya, sentuhan air pada

tubuh saat berwudhu yang disertai niat dan kesadaran dapat dilihat sebagai bentuk mindfulness yang berpotensi mengurangi stres.

Selain memberikan efek rileks, berwudhu juga membantu melancarkan peredaran darah. Saat kita membasuh wajah, tangan, dan kaki, pijatan lembut dari gerakan tersebut dapat melancarkan peredaran darah sehingga tubuh terasa lebih segar. Aktivitas ini juga merangsang titik-titik saraf tertentu yang secara tidak langsung memberikan dampak positif pada organ dalam tubuh, mirip dengan prinsip akupresur. Oleh karena itu, berwudhu secara rutin bukan hanya sekadar kewajiban ibadah, tetapi juga bentuk perawatan kesehatan alami yang menyeluruh (Tualeka, 2022; Tambak and Sukenti, 2024; Firdaus et al., 2025).

Wudhu juga memiliki manfaat psikologis yang kuat. Kegiatan ini memberikan jeda dari rutinitas sehari-hari, terutama jika dilakukan dengan kesadaran dan ketaatan penuh. Proses ini memungkinkan seseorang untuk berhenti sejenak dari aktivitas duniawi, menenangkan pikiran, dan fokus pada aspek spiritual. Efek ini mirip dengan teknik meditasi, di mana kedamaian batin dapat dicapai melalui pernapasan yang teratur dan perhatian penuh pada setiap langkah yang diambil (Muhammad Syafie El-Bantanie, 2010; Tambak and Sukenti, 2024). Dengan demikian, wudhu dapat menjadi sarana untuk membangun keseimbangan antara tubuh dan pikiran.

Selain itu, wudhu juga menanamkan nilai-nilai kedisiplinan dan kebersihan. Kebiasaan membersihkan diri sebelum beribadah lima waktu sehari membentuk

pola hidup bersih yang Sangat baik untuk kesehatan tubuh. Konsistensi ini melatih seseorang untuk selalu menjaga kebersihan dan merawat diri secara teratur. Dalam jangka panjang, hal ini dapat menciptakan gaya hidup yang lebih sehat dan teratur. Oleh karena itu, berwudhu bukan hanya sekadar ibadah ritual, tetapi juga bentuk nyata dari gaya hidup Islam yang sehat.

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan tersebut, maka pada penelitian ini peneliti bermaksud untuk melakukan analisis yang mendalam terkait pengaruh wudhu terhadap relaksasi dan stress dengan pendekatan integrasi antara agama dan ilmu psikologi. Studi-studi mutakhir mulai menunjukkan bahwa aktivitas yang melibatkan air dan ritual repetitif dapat memicu respon relaksasi dalam sistem saraf otonom. Namun, penelitian yang secara eksplisit mengkaji wudhu dalam konteks ilmiah, dengan pendekatan psikofisiologis, masih merupakan wilayah yang belum banyak dieksplorasi. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menganalisis pengaruh wudhu terhadap tingkat stres dan relaksasi, melalui pendekatan integratif yang menggabungkan perspektif keagamaan dan ilmu psikologi.

KONSEP TEORI

Wudhu dalam Islam

Menurut bahasa, wudhu berasal dari kata al-wadha'ah yang berarti kebersihan dan kecerahan (Tualeka, 2022). Menurut Syara', wudhu meliputi mencuci, mengeringkan dan membersihkan dengan menggunakan air pada setiap bagian

anggota tubuh yang berwudhu untuk menghilangkan hadast kecil (Akrom, 2022). Hasanuddin menjelaskan bahwa wudhu membersihkan bagian tubuh tertentu melalui serangkaian kegiatan yang diawali dengan niat, membasuh muka, tangan, dan kaki, lalu mengusap kepala (Oan Hasanuddin, 2007). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), wudhu adalah proses bersuci sebelum shalat dengan membasuh bagian tertentu, sedangkan dalam hukum Islam wudhu adalah membersihkan bagian tubuh dengan air dan dengan niat tertentu untuk membedakannya dengan mandi yang mensucikan seluruh tubuh. Bagi umat Islam, wudhu merupakan kewajiban sebelum melakukan ibadah tertentu, seperti shalat, tawaf di Ka'bah, dan menyentuh Al-Qur'an.

Berdasarkan literatur yang disajikan, pengertian wudhu dalam konteks agama Islam adalah serangkaian perbuatan dengan menggunakan air yang mengalir pada bagian tubuh tertentu, seperti wajah, tangan, kepala, dan kaki. Dan tentunya wudhu tersebut bertujuan untuk membersihkan dan mensucikan tubuh dari hal-hal yang dapat membatalkan shalat, dan merupakan syarat sahnya menunaikan shalat dalam Islam.

Dalam perspektif Islam, praktik berwudhu tidak hanya sekedar kebersihan fisik, namun juga memiliki dimensi spiritual dan mental. Dalam kajian Ushul Fiqh dijelaskan bahwa wudhu merupakan bagian dari bersuci luar yang diperintahkan oleh Allah dan Rasulullah, dengan tujuan mendatangkan kemaslahatan dan kemaslahatan bagi kehidupan manusia (Naya dan Anggrainy, 2023). Melalui pemahaman tersebut,

praktik berwudhu tidak hanya sekedar ritual keagamaan, namun juga dikaitkan dengan aspek kesehatan fisik dan psikis.

Dalam praktiknya, wudhu adalah suatu bentuk mencuci dan/atau menyeka bagian tubuh dengan air. Wudhu terdiri dari relaksasi otot-otot tertentu jika terjadi kontraksi atau ketegangan. Gerakan wudhu menghadirkan harmonisasi dan kelenturan, kedua hal ini sangat menyehatkan tubuh fisik kita (Habibah et al., 2023). Sehubungan dengan hal tersebut, wudhu dapat digunakan sebagai metode relaksasi yang sangat sederhana untuk dilakukan.

Hal ini dibuktikan dengan hadits yang diriwayatkan oleh Abu Daud yaitu: sebagaimana sabda Rasulullah: "Sesungguhnya amarah itu berasal dari setan dan sesungguhnya setan diciptakan dari api. Dan sungguh, api itu padam dengan air. Maka jika ada di antara kalian yang sedang marah maka berwudhulah" (HR. Abu Daud) (Habibah et al., 2023). Hadits ini, sangat jelas jika seseorang sedang marah atau emosinya sedang labil, maka wudhu dapat dijadikan sebagai sarana untuk menenangkan diri.

Ayat Al-Quran yang menjelaskan tentang wudhu adalah ayat 6 Q.S Al-Maidah yang artinya: "Hai orang-orang yang beriman, bila hendak shalat maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai ke siku, dan sapulah kepalamu dan (basuhlah) kakimu sampai kedua mata kaki, dan jika kamu junub, maka mandilah, dan jika kamu sakit, dalam perjalanan, atau jika kamu kembali dari toilet, atau jika kamu menyentuh seorang wanita, dan kamu tidak mendapat air, maka lakukanlah tayammumlah dengan tanah yang baik (bersih); sapu wajah dan

tanganmu dengan kotoran. Allah tidak ingin menyulitkanmu, namun Dia ingin mensucikanmu dan menyempurnakan nikmat-Nya atasmu, agar kamu bersyukur.”(Al-Quran dan Terjemahan, 1998).

Selain ayat Al-Quran, terdapat pula hadits yang menjelaskan tentang wajibnya berwudhu, yang artinya: Dari Ibnu Umar, aku mendengar Rasulullah SAW bersabda: “Allah tidak akan menerima shalat (dari orang) yang tidak suci dan tidak berwudhu.” tidak menerima sedekah dari hasil penipuan (pengkhianatan)” (HR. Muslim I: 160) (Kusumawardani, 2021).

Spiritualitas dan Kesehatan Mental

Spiritualitas adalah pengalaman subjektif yang melibatkan kesadaran diri, tujuan hidup, dan hubungan dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri. Spiritualitas seringkali dianggap sebagai bagian penting dari kesehatan mental karena dapat memberikan rasa bermakna, ketenangan, dan dukungan emosional. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat spiritualitas yang tinggi dapat berkontribusi terhadap kesejahteraan mental, termasuk mengurangi stres, kecemasan, dan depresi.

Dalam Islam, spiritualitas merupakan aspek kehidupan yang sangat penting, termasuk hubungan dengan Allah (tauhid), introspeksi dan penerapan nilai-nilai moral. Spiritualitas Islam mempunyai dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental melalui berbagai mekanisme yang mencakup ibadah, penguatan keyakinan dan makna hidup.

Ibadah seperti salat, dzikir, dan doa merupakan bentuk ekspresi spiritual yang

memberikan efek menenangkan bagi jiwa. Kegiatan ini tidak hanya menjadi kewajiban agama, tetapi juga sarana untuk melepaskan beban emosional dan menemukan kedamaian batin (Djuddah et al., 2023). Dalam suasana khidmat saat beribadah, seseorang dapat merasa dekat dengan Sang Pencipta, yang pada gilirannya menumbuhkan rasa aman, harapan, dan keyakinan bahwa setiap ujian dalam hidup memiliki makna dan solusi. Hal ini sangat membantu dalam mengurangi stres, kecemasan, dan depresi.

Spiritualitas dalam Islam juga mendorong seseorang untuk melakukan refleksi diri secara rutin. Melalui muhasabah atau introspeksi, individu diajak untuk mengevaluasi kembali perilaku, niat, dan tujuan hidup mereka (Djuddah et al., 2023). Proses ini memperkuat kesadaran diri dan membantu seseorang untuk berkembang secara emosional dan moral. Kesadaran ini membuat individu lebih mampu menerima keadaan, memaafkan diri sendiri, dan meningkatkan hubungan dengan orang lain, yang semuanya berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih stabil dan sehat.

Selain itu, spiritualitas memberikan makna yang mendalam bagi kehidupan. Dalam Islam, setiap cobaan dipahami sebagai bagian dari ujian dan proses pembelajaran yang berharga. Keyakinan ini membantu seseorang untuk tidak mudah menyerah saat menghadapi kesulitan hidup. Pandangan hidup yang bermakna ini memberikan kekuatan batin dan motivasi untuk terus berjuang, bahkan dalam situasi yang paling sulit sekalipun. Dengan demikian, spiritualitas bukan

hanya aspek keagamaan, tetapi juga landasan penting bagi ketahanan mental dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Bentuk-bentuk penerapan spiritual yang tampak dari sudut pandang agama antara lain adalah doa, dzikir, wirid, doa, puasa, yang meskipun terlihat dari luar atau terlihat melalui panca indera, namun tidak dapat dirasakan secara hakikat hanya melalui pikiran atau hati masing-masing orang yang melakukannya. Spiritualitas dalam agama Islam berperan penting dalam membantu individu mengatasi krisis spiritual dan meningkatkan kesejahteraan mentalnya. Keyakinan, praktik keagamaan, dan hubungan dengan sesuatu yang transenden mempunyai dampak positif yang signifikan terhadap kedamaian batin dan kesehatan mental seseorang (Damayanti et al., 2023).

Model utama terapi mental adalah ibadah. Dalam melakukan ritual ibadah kepada Allah SWT, manusia tidak mempunyai kuasa untuk menentukan hal tersebut. Sebaliknya manusia sangat terikat dengan ketentuan-ketentuan yang diberikan oleh Allah dan Rasul-Nya dalam Al-Quran dan Sunnah seperti shalat puasa, dzikir, zakat, istighfar haji, semua ibadah wajib tersebut mempunyai landasan ibadah sunnah yang kuat seperti Sholat sunnah, sedekah, puasa dan lain-lain (Wulan, 2021).

Tujuan ibadah secara rinci adalah untuk mengembangkan rohani, kedua mengembangkan akhlak dan ketiga menjaga keseimbangan unsur ruhani dan jasmani. Apabila ketiga tujuan tersebut dilaksanakan dengan baik dan benar, maka individu akan terhindar dari gangguan jiwa dan penyakit jiwa (Wulan, 2021).

Perkembangan spiritual melalui ibadah membantu seseorang untuk membentuk hubungan yang kuat dengan Tuhan. Ketika seseorang secara konsisten melakukan ibadah seperti shalat, puasa, membaca Al-Qur'an, dan berdzikir, maka akan memperkuat keimanan dan memberikan kedamaian serta ketenangan batin. Kondisi spiritual yang sehat ini membuat individu lebih mampu menghadapi tekanan hidup dan lebih cepat pulih dari rasa cemas atau sedih. Dengan demikian, perkembangan spiritual melalui ibadah dapat menjadi fondasi utama dalam menjaga kestabilan mental.

Selain spiritualitas, perkembangan akhlak merupakan aspek penting dari tujuan ibadah. Ajaran Islam menekankan bahwa ibadah yang sejati harus tercermin dalam perilaku sehari-hari, seperti berkata jujur, bersabar, dan berperilaku adil. Ketika akhlak terpuji menjadi bagian dari kepribadian, maka individu akan lebih mudah menjalin hubungan sosial yang sehat, terhindar dari konflik, dan mampu menyelesaikan masalah dengan bijaksana (Islamweb.net). Hal ini sangat penting untuk menciptakan kedamaian batin dan terhindar dari stres psikologis yang muncul akibat hubungan sosial yang kurang baik.

Terakhir, keseimbangan antara unsur rohani dan jasmani akan tercapai apabila ibadah dijalankan secara seimbang, tidak hanya sebagai rutinitas fisik, tetapi juga dengan keikhlasan dan kesadaran penuh. Tubuh yang sehat dan jiwa yang tenang sangat erat kaitannya; seseorang yang menjaga kebersihan, pola hidup sehat, dan konsisten dalam beribadah cenderung memiliki kondisi mental yang lebih baik. Dengan

memperhatikan kedua unsur tersebut, individu akan lebih mampu menjaga keseimbangan emosi, terhindar dari stres yang berlebihan, dan tetap stabil dalam menghadapi berbagai tekanan hidup.

Dengan demikian, spiritualitas mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap kesehatan mental. Dalam Islam, spiritualitas didasarkan pada prinsip ibadah. Apapun upaya yang dilakukan setiap individu, Tuhan selalu terlibat dalam prosesnya. Jadi orang yang sering berdoa pasti mempunyai mental yang baik. Sebab, jauh di lubuk hati, umat Islam tidak akan mudah terserang penyakit jiwa.

Hal ini karena doa bukan sekadar permohonan kepada Tuhan, tetapi juga bentuk komunikasi batin yang memberikan kedamaian dan harapan. Ketika seseorang terbiasa berdoa, ia melatih dirinya untuk berserah, menerima keadaan, dan tetap optimis menghadapi masa depan. Perasaan bahwa ada kekuatan yang lebih besar yang senantiasa mendengar dan memahami keluh kesahnya menimbulkan rasa aman dan mengurangi kecemasan. Hal ini menjadi semacam terapi spiritual yang dapat menenangkan pikiran dan memperkuat ketahanan mental. Selain itu, keterlibatan Tuhan dalam setiap aspek kehidupan memberikan makna dan arahan bagi individu tersebut. Bahkan dalam kondisi yang sulit sekalipun, keyakinan bahwa segala sesuatu memiliki hikmat dari Tuhan membuat seseorang lebih mampu bertahan dan tidak mudah menyerah. Spiritualitas semacam ini mendorong sikap sabar, bersyukur, dan berserah, yang semuanya merupakan kunci untuk menjaga kesehatan mental. Oleh karena

itu, semakin kuat hubungan seseorang dengan Tuhan melalui ibadah dan doa, maka kondisi mental dan emosionalnya akan semakin stabil.

Relaksasi dan Stres dalam Psikologi

Relaksasi dan stres adalah dua konsep yang saling terkait dalam psikologi, khususnya dalam konteks kesehatan mental dan manajemen emosional. Relaksasi mengacu pada keadaan fisik dan mental di mana seseorang merasa tenang, bebas ketegangan dan rileks. Dalam psikologi, relaksasi sering dianggap sebagai teknik atau strategi untuk mengurangi stres. Stres merupakan respon fisiologis, emosional dan perilaku yang terjadi ketika seseorang dihadapkan pada tuntutan atau tekanan yang melebihi kemampuannya untuk mengatasinya.

Relaksasi adalah salah satu bentuk terapi perilaku yang melibatkan pengarahannya perhatian dan fokus pada pernapasan. Langkah-langkah dalam menerapkan relaksasi diawali dengan memejamkan mata, mengatur pernapasan, kemudian mengendurkan otot-otot tubuh yang awalnya tegang agar menjadi lebih rileks dan merasa nyaman secara emosional (Mutohharoh, 2022). Adapun tujuan relaksasi dalam psikologi adalah Mengurangi ketegangan otot, memperlambat detak jantung, menurunkan tekanan darah, dan meningkatkan perasaan nyaman secara emosional.

Relaksasi dalam psikologi juga berfungsi untuk mengurangi respons stres yang berlebihan (Yuwono, 2010). Ketika seseorang mengalami stres mental, tubuh secara otomatis akan memasuki kondisi

waspada yang ditandai dengan peningkatan hormon stres seperti kortisol. Jika kondisi ini dibiarkan terus-menerus, dapat menyebabkan gangguan kesehatan fisik dan mental, seperti kelelahan, insomnia, dan gangguan kecemasan. Melalui teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, meditasi, atau visualisasi positif, tubuh dan pikiran diajak untuk kembali ke kondisi tenang dan seimbang.

Teknik relaksasi juga terbukti efektif dalam meningkatkan konsentrasi dan fokus. Ketika seseorang merasa tenang, pikirannya menjadi lebih jernih dan mampu merespons situasi secara rasional. Hal ini sangat membantu dalam proses pengambilan keputusan, menyelesaikan tugas yang kompleks, atau menghadapi tantangan sehari-hari. Dalam konteks ini, relaksasi tidak hanya menjadi sarana untuk menenangkan diri, tetapi juga sebagai strategi untuk meningkatkan kinerja mental dan emosional.

Selain manfaat fisik dan kognitif, relaksasi juga mendukung pengaturan emosi. Individu yang terbiasa bersantai lebih mampu mengendalikan emosi negatif seperti marah, cemas, atau panik. Mereka cenderung lebih sabar, tenang dalam menghadapi konflik, dan memiliki empati yang lebih tinggi terhadap orang lain. Kemampuan ini sangat penting dalam membangun hubungan sosial yang sehat dan harmonis, serta menjaga kestabilan psikologis dalam jangka panjang.

Relaksasi juga memberi individu waktu untuk menyatu dengan dirinya sendiri. Dalam keheningan dan ketenangan, seseorang dapat merenungkan dirinya sendiri, mengevaluasi pikiran dan perasaannya,

serta menemukan makna dalam pengalaman hidup yang sedang dialaminya. Proses ini membantu membangun kesadaran diri yang lebih baik, yang merupakan komponen penting dari kesehatan mental. Oleh karena itu, relaksasi bukan sekadar aktivitas fisik yang menenangkan, tetapi proses holistik yang melibatkan keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa.

Ada beberapa cara yang bisa digunakan ketika ingin bermeditasi, diantaranya adalah; Pertama, relaksasi progresif (relaksasi otot progresif): Suatu teknik yang melibatkan ketegangan dan pelepasan otot secara berurutan. Kedua, meditasi: Fokus pada pernapasan, mantra, atau perhatian saat ini untuk menenangkan pikiran. Ketiga, Pernapasan dalam: melibatkan pernapasan perlahan dan dalam untuk mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik. Keempat, kombinasi gerakan tubuh, pernafasan dan meditasi untuk menciptakan keseimbangan mental dan fisik (Pratiwi, 2022).

Relaksasi progresif merupakan teknik yang sangat efektif untuk mengurangi ketegangan otot dan menenangkan sistem saraf. Teknik ini dilakukan dengan menegangkan satu kelompok otot selama beberapa detik, kemudian melepaskannya sambil merasakan sensasi rileks yang muncul setelahnya (Carisa et al., 2022). Proses ini diulang secara sistematis pada berbagai bagian tubuh, dari kaki hingga kepala. Latihan ini tidak hanya membantu meredakan ketegangan fisik, tetapi juga meningkatkan kesadaran tubuh, yang penting dalam mengelola stres secara keseluruhan.

Di sisi lain, meditasi lebih berfokus pada ketenangan mental melalui perhatian penuh pada satu objek, seperti napas, suara alam, atau bacaan spiritual. Dengan melatih diri untuk fokus dan mengalihkan pikiran dari gangguan yang tidak perlu, seseorang dapat menenangkan aktivitas mental yang berlebihan. Latihan meditasi secara teratur terbukti dapat mengurangi kecemasan, meningkatkan konsentrasi, dan memperbaiki suasana hati (Sari et al., 2020). Kumala Sari Dalam konteks spiritual, meditasi juga dapat digunakan sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Tuhan, memperkuat hubungan batin, dan menemukan makna hidup.

Pernapasan dalam merupakan teknik sederhana tetapi sangat ampuh dalam mengatur respons stres. Ketika seseorang menarik napas perlahan dan dalam, kemudian mengembuskannya perlahan, sistem saraf parasimpatis akan teraktivasi. Hal ini akan menurunkan detak jantung, memperlambat laju pernapasan, dan merelaksasikan otot. Teknik ini sangat berguna saat seseorang merasa panik, cemas, atau gugup. Selain menjadi metode pemulihan yang cepat, latihan pernapasan juga bisa menjadi kebiasaan sehari-hari untuk menjaga keseimbangan emosi. Terakhir, kombinasi gerakan tubuh, pernapasan, dan meditasi memberikan pengalaman holistik dalam menjaga kesehatan mental dan fisik. Latihan seperti yoga, tai chi, atau dzikir dengan gerakan tertentu dapat membantu individu mencapai keseimbangan batin, meningkatkan kelenturan tubuh, serta memperkuat fokus dan spiritualitas. Saat tubuh bergerak selaras dengan irama napas dan pikiran yang tenang, terciptalah

kesatuan yang harmonis antara tubuh dan jiwa. Kombinasi ini sangat efektif untuk mengatasi stres kronis, meningkatkan ketahanan mental, dan menciptakan rasa damai dalam kehidupan sehari-hari.

Stres merupakan reaksi individu terhadap situasi atau peristiwa yang dianggap mengancam (Yuwono, 2010). Situasi atau peristiwa yang menimbulkan stres disebut stressor atau sumber stres. Segala sesuatu yang ada di lingkungan manusia dapat menjadi stressor, baik itu lingkungan rumah, masyarakat, sekolah, tempat kerja, dan tempat umum. Orang lain di sekitar kita juga bisa menjadi pemicu stres, begitu pula benda fisik seperti ruang angkasa, transportasi umum, kemacetan lalu lintas, cuaca, dan lain-lain. Sedangkan respon stres merupakan reaksi tubuh dan pikiran individu terhadap pemicu stres, misalnya detak jantung yang meningkat, pikiran cemas, atau otot yang tegang.

Agar terhindar dari stres, setiap individu harus mampu mengendalikan emosinya. Dan jika terjadi stres, relaksasi memegang peranan yang sangat penting dalam hal ini. Relaksasi merupakan cara efektif untuk mengurangi dampak negatif stres. Dengan mempraktikkan teknik relaksasi, seseorang dapat mengendalikan emosinya dan bersiap menghadapi pemicu stres di kemudian hari. Oleh karena itu, kami memahami bahwa relaksasi secara teratur dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan membantu mengelola stres kronis. Terkait hal tersebut, maka pada penelitian ini penulis bermaksud untuk melakukan analisis yang mendalam terkait pengaruh wudhu terhadap relaksasi dan

stress dengan pendekatan integrasi antara agama dan ilmu psikologi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk mengkaji, mendeskripsikan dan merangkum berbagai kondisi, situasi atau fenomena yang terjadi pada objek yang diamati. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan analisis konsep. Pendekatan ini bertujuan untuk mendefinisikan dan menjelaskan secara rinci karakteristik serta hubungan antar konsep dalam suatu sistem konseptual. Seperti yang dijelaskan oleh Nuopponen (2010), analisis konsep adalah aktivitas analitis yang dilakukan untuk mengklarifikasi makna dan hubungan konsep secara sistematis (Pratama et al. 2022).

Jenis penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan dan menganalisis berbagai sumber ilmiah yang relevan, antara lain jurnal, buku, dan artikel penelitian. Sumber-sumber tersebut dipilih berdasarkan kredibilitas dan relevansinya dengan topik penelitian. Proses analisisnya mencakup mengidentifikasi tema-tema utama, membandingkan hasil dari berbagai penelitian, dan mensintesis informasi (Rozali 2022; Sukenti and Tambak, 2023) untuk memberikan pemahaman komprehensif tentang bagaimana wudhu dapat berfungsi sebagai teknik relaksasi dan pengurangan stres.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mekanisme Pengaruh Wudhu terhadap Relaksasi dan Stres

Dalam konteks fisiologis, wudhu dapat menjaga kebersihan mulut, tangan, kaki, dan mata, serta mencegah penyakit seperti trahum, radang mata, dan jerawat. Wudhu juga berpotensi menurunkan tekanan darah tinggi, sakit kepala dan melancarkan peredaran darah sehingga meningkatkan

aktivitas dan kebugaran (Naya dan Anggrainy, 2023). Dalam konteks psikologis, wudhu. Efek sejuk yang diberikan pada kepala saat berwudhu memberikan sensasi sejuk yang membantu menenangkan pikiran dan meredakan ketegangan mental (Naya dan Anggrainy, 2023).

Air yang digunakan untuk berwudhu, terutama yang dingin atau sejuk, juga memiliki efek menyegarkan yang dapat merangsang sistem saraf dan memberikan sensasi rileks pada tubuh. Ketika wajah dan anggota tubuh dibasuh secara teratur, pori-pori kulit akan terbuka dan sirkulasi oksigen akan lebih lancar. Hal ini membantu proses detoksifikasi alami kulit dan mengurangi penumpukan kotoran serta minyak yang dapat memicu berbagai gangguan kulit. Selain itu, kontak air dengan area wajah dan kepala dapat mengurangi ketegangan otot dan memberikan rasa lega, terutama setelah menjalani aktivitas yang padat.

Dalam jangka panjang, praktik berwudhu yang konsisten juga mendukung pola hidup sehat yang bersih dan disiplin. Kebiasaan mencuci tangan dan mulut, misalnya, telah terbukti secara ilmiah dapat mengurangi risiko penyebaran bakteri dan virus. Hal ini sejalan dengan prinsip kesehatan modern, di mana kebersihan diri menjadi salah satu fondasi utama dalam mencegah penyakit menular. Dengan demikian, berwudhu bukan hanya sekadar ritual spiritual, tetapi juga praktik kebersihan yang relevan dan bermanfaat secara medis.

Selain itu, aktivitas berwudhu yang dilakukan berulang-ulang setiap hari memberikan ritme yang teratur bagi tubuh. Ketika seseorang terbiasa

berwudhu sebelum beribadah, maka ia menciptakan waktu jeda yang membantu tubuh dan pikiran untuk beristirahat sejenak. Waktu-waktu tersebut dapat digunakan sebagai waktu untuk merenung, merenung, atau bahkan beralih dari satu kegiatan ke kegiatan lainnya, yang secara tidak langsung meningkatkan efisiensi dan produktivitas dalam menjalankan rutinitas sehari-hari.

Dalam konteks spiritual, praktik berwudhu tidak hanya sekedar kebersihan fisik, namun juga memiliki dimensi kesehatan spiritual dan mental. Dalam kajian ilmu Ushul Fiqh dijelaskan bahwa wudhu merupakan bagian dari bersuci lahiriah yang diperintahkan oleh Allah dan Rasulullah, dengan tujuan mendatangkan kemaslahatan dan kemaslahatan bagi kehidupan manusia (Naya dan Anggrainy, 2023).

Mengenai penjelasan tersebut, jelas bahwa praktik berwudhu tidak hanya sekedar ritual keagamaan saja, namun juga dikaitkan dengan aspek kesehatan fisik dan psikis. Wudhu berpotensi menghasilkan efek relaksasi dan mengurangi stres melalui beberapa mekanisme ilmiah dan spiritual. Secara fisiologis, aktivitas membasuh bagian tubuh tertentu dengan air tawar dapat merangsang sistem saraf parasimpatis yang bertanggung jawab terhadap respon relaksasi tubuh. Menyentuh air dingin ke wajah, tangan, dan kaki juga membantu menurunkan detak jantung dan tekanan darah sehingga mengurangi gejala stres.

Selain itu, wudhu melibatkan unsur kewaspadaan, di mana seseorang memusatkan perhatian pada gerakan dan shalat yang dilakukan. Latihan ini mirip

dengan teknik meditasi, yang dapat membantu menenangkan pikiran dan memberikan perasaan damai. Dari sudut pandang spiritual, wudhu dianggap sebagai sarana penyucian diri, baik fisik maupun mental, yang dapat meningkatkan perasaan nyaman, tenang, dan terhubung dengan Tuhan. Secara keseluruhan, kombinasi manfaat fisiologis, psikologis dan spiritual dari wudhu menjadikannya praktik yang bermanfaat untuk meningkatkan relaksasi dan mengurangi tingkat stres.

Integrasi Agama dan Psikologi

Pendekatan integrasi melibatkan penggabungan perspektif spiritual (religius) dan teori psikologi untuk memahami stres secara holistik. Hal ini didasarkan pada pemahaman bahwa manusia adalah makhluk multidimensi yang mencakup aspek fisik, emosional, sosial, dan spiritual. Pendekatan ini bertujuan untuk menciptakan keselarasan antara keyakinan agama dan prinsip psikologis modern dalam manajemen stres.

Berikut adalah kontribusi spiritual terhadap manajemen stres: *Pertama*, Makna dan Tujuan Hidup: Keyakinan agama seringkali memberikan makna hidup yang mendalam, sehingga membantu seseorang mengatasi stres dari sudut pandang yang lebih luas (Asir, 2014). Misalnya, melihat tantangan sebagai ujian atau cara mendekati diri kepada Tuhan. *Kedua*, Amalan ibadah: Kegiatan seperti shalat, meditasi, dzikir, atau wudhu mempunyai efek menenangkan, mirip dengan teknik relaksasi psikologis. *Ketiga*, Komunitas sosial: Kehadiran komunitas

keagamaan memberikan dukungan sosial yang penting, yang merupakan faktor pelindung terhadap stress (Muarifah, 2024).

Selanjutnya kontribusi psikologi terhadap pengelolaan stress adalah: *pertama*, teori kognitif: Pendekatan ini membantu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang dapat memperburuk stress (Leni et al., 2023). Integrasi dengan spiritualitas dapat mencakup gagasan bahwa berpikir positif selaras dengan rasa syukur kepada Tuhan. *Kedua*, teknik relaksasi: Psikologi menawarkan teknik seperti mindfulness atau terapi perilaku kognitif yang dapat disesuaikan dengan nilai spiritual seseorang (Bunyamin, 2021). *Ketiga*, pemahaman biologis: Pengetahuan tentang respons tubuh terhadap stres (seperti aktivasi sistem saraf simpatik) dapat membantu menjelaskan manfaat fisiologis dari praktik ibadah tertentu (Lumban Gaol, 2016).

Adapun sinergi spiritual dan psikologi dalam mengelola stress adalah: *Pertama*, Membangun Ketahanan: Keyakinan agama seringkali meningkatkan ketahanan individu terhadap stress (Akbar et al., 2024), sedangkan psikologi membantu menciptakan strategi manajemen stress yang praktis. *Kedua*, pendekatan holistik: Kombinasi spiritualitas dan psikologi memungkinkan adanya pendekatan yang tidak hanya berfokus pada gejala stress, namun juga pada penyebab dan solusi yang selaras dengan nilai-nilai individu. *Ketiga*, etika dan empati: Integrasi ini membantu memperkuat kesadaran etis dan rasa empati, yang dapat meningkatkan hubungan sosial dan mendorong

penyembuhan dari stress (Maryam Rahim, 2024).

Berdasarkan uraian tersebut, melalui pendekatan integratif, aspek spiritualitas dapat memberikan landasan nilai dan motivasi, sedangkan teori psikologi memberikan metode ilmiah yang sistematis. Keduanya saling melengkapi untuk membantu individu memahami dan mengelola stress dengan lebih efektif. Pendekatan integratif ini memungkinkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang manusia sebagai makhluk yang tidak hanya terdiri dari aspek fisik dan psikologis, tetapi juga spiritual (Maryam Rahim, 2024). Ketika nilai-nilai spiritual dijadikan landasan dalam terapi psikologis, individu tidak hanya dibantu untuk mengatasi gejala stress secara teknis, tetapi juga diarahkan untuk menemukan makna, harapan, dan tujuan dalam hidupnya (Bunyamin, 2021). Hal ini membuat proses penyembuhan menjadi lebih mendalam dan berkelanjutan karena menyentuh inti dari pengalaman manusia itu sendiri.

Dalam praktiknya, pendekatan ini dapat diwujudkan melalui integrasi teknik relaksasi, konseling kognitif, dan pelibatan nilai-nilai keagamaan seperti doa, dzikir, dan refleksi diri. Seorang individu yang menjalani terapi dengan pendekatan ini akan mendapatkan manfaat ganda: pemahaman ilmiah tentang cara kerja pikirannya, serta dukungan spiritual yang memperkuat keyakinannya dalam menghadapi masalah. Sinergi antara kedua pendekatan ini juga membuat individu merasa lebih utuh dan diterima, karena pendekatan ini menghargai semua aspek kehidupannya, termasuk keyakinan dan nilai-nilai pribadinya.

Lebih jauh, pendekatan integratif ini juga relevan untuk diterapkan dalam konteks sosial dan pendidikan. Guru, konselor, atau pekerja kesehatan mental dapat menggunakan pendekatan ini untuk mendampingi siswa atau klien secara lebih empatik dan komprehensif. Dalam masyarakat religius seperti Indonesia, pendekatan ini sangat potensial karena mampu menjembatani keyakinan spiritual masyarakat dengan prinsip-prinsip psikologi modern. Dengan cara ini, manajemen stres tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga menyentuh sisi terdalam manusia, yaitu kebutuhan akan makna, harapan, dan ketenangan batin.

Bentuk integrasi agama dan psikologi dalam konteks wudhu, seperti diketahui bahwa wudhu merupakan ritual bersuci dalam tradisi Islam dan memiliki unsur yang mengintegrasikan aspek jasmani dan rohani. Kombinasi ini dapat menghasilkan efek relaksasi yang signifikan melalui mekanisme berikut, yaitu:

Pertama, aspek fisik dalam wudhu dan efeknya pada relaksasi: 1) Stimulasi sistem saraf parasimpatis: Proses membasuh bagian tubuh tertentu seperti wajah, tangan, dan kaki dengan air dingin dapat merangsang sistem saraf parasimpatis yang bertugas menenangkan tubuh. Air dingin juga diketahui dapat menurunkan detak jantung dan tekanan darah (Afif, 2016; Sukenti, Tambak and Siregar, 2021). 2) Efek menyentuh air: Kontak air pada kulit memberikan rangsangan sensorik yang menyenangkan, membantu mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan perasaan rileks (Afif, 2016).

Rangsangan sistem saraf parasimpatis yang terjadi saat berwudhu berperan penting dalam menciptakan kondisi rileks dan tenang. Sistem ini bertugas untuk mengatur fungsi tubuh saat beristirahat, seperti memperlambat detak jantung, memperlancar pencernaan, dan mengatur pernapasan. Saat bagian tubuh seperti wajah, tangan, dan kaki dibasuh dengan air dingin, tubuh secara alami akan merespons dengan mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik (yang aktif saat stres) dan mengaktifkan sistem parasimpatis, sehingga tubuh terasa lebih tenang dan rileks. Hal ini menjelaskan mengapa setelah berwudhu, banyak orang yang merasa segar dan lebih siap secara mental dan fisik untuk melanjutkan aktivitas ibadah atau aktivitas lainnya (Afif, 2016).

Selain itu, sensasi sentuhan air pada kulit memberikan efek menenangkan melalui rangsangan sensorik. Kulit sebagai organ sensorik terbesar memiliki banyak reseptor saraf yang merespons sentuhan, suhu, dan tekanan. Saat air menyentuh kulit, terutama jika dilakukan secara berulang dan perlahan seperti pada proses berwudhu, otak akan menerima sinyal positif yang membantu mengurangi ketegangan otot dan mengurangi tingkat stres. Kontak tersebut menimbulkan rasa nyaman dan aman yang sangat penting dalam proses relaksasi baik secara fisik maupun emosional. Oleh karena itu, gerakan wudhu bukan hanya sekadar ritual, tetapi juga memberikan efek terapi yang nyata (Afif, 2016).

Efek menenangkan dari wudhu juga diperkuat oleh niat dan kesadaran penuh saat melakukannya. Ketika seseorang

menyadari bahwa setiap gerakan memiliki makna spiritual dan kesehatan, maka proses tersebut akan melibatkan pikiran dan perasaan secara keseluruhan. Kesadaran ini meningkatkan kualitas pengalaman wudhu, menjadikannya bukan hanya sekadar rutinitas, tetapi juga bentuk kesadaran penuh yang mengarahkan perhatian pada momen saat ini. Kombinasi rangsangan fisiologis dan kesadaran spiritual inilah yang membuat wudhu mampu memberikan relaksasi mendalam, yang tidak hanya menenangkan tubuh, tetapi juga menjernihkan pikiran (Afif, 2016).

Kedua, Aspek refleksi spiritual dalam wudhu: 1) Perhatian dan konsentrasi: Wudhu melibatkan serangkaian gerakan tertentu yang dilakukan dengan kesadaran penuh. Berfokus pada setiap langkah ritual ini mirip dengan praktik mindfulness dalam psikologi, yang dapat menenangkan pikiran dan mengurangi stress. 2) Makna Ibadah: Wudhu dipahami sebagai proses bersuci dari dosa dan persiapan ruhani untuk mendekati diri kepada Tuhan. Refleksi ini mendatangkan ketenangan batin, rasa syukur dan kedamaian batin.

Perhatian dan konsentrasi dalam berwudhu menuntut individu untuk hadir sepenuhnya dalam setiap gerakan—mulai dari niat, mencuci tangan, berkumur, hingga mencuci kaki. Ketika seseorang terlibat secara sadar dalam setiap langkah, pikiran secara otomatis berfokus pada apa yang sedang dilakukan, bukan pada kekhawatiran masa lalu atau kecemasan masa depan. Praktik ini sangat mirip dengan konsep mindfulness dalam psikologi, di mana seseorang dilatih untuk berada di saat ini dengan kesadaran penuh.

Hasilnya, sistem saraf menjadi lebih tenang, emosi lebih stabil, dan individu merasa lebih damai dalam menjalankan aktivitas setelahnya (Afif, 2016).

Lebih jauh, makna ibadah dalam berwudhu sebagai bentuk penyucian diri dari dosa memberikan kedalaman spiritual yang sangat penting bagi kesehatan mental. Keyakinan bahwa setiap tetes air dapat menghapus kesalahan kecil memiliki efek psikologis yang positif, yaitu perasaan dibersihkan dan diperbarui (Afif, 2016). Hal ini menciptakan ruang batin yang lapang dan terang, menjauhkan seseorang dari perasaan bersalah yang berlebihan atau stres yang terpendam. Proses ini membangun rasa harapan dan pembaruan, yang sangat penting untuk menjaga keseimbangan jiwa dalam menghadapi kehidupan sehari-hari. Berwudhu juga merupakan momen sakral peralihan antara dunia aktivitas dan dunia ibadah. Ketika seseorang berwudhu, secara tidak langsung ia tengah mempersiapkan diri untuk memasuki ruang spiritual yang lebih dalam. Perenungan bahwa berwudhu bukan hanya sekadar tindakan fisik, tetapi juga simbol kesiapan hati untuk berdialog dengan Tuhan, menjadikan ritual ini sebagai praktik spiritual yang memperkuat hubungan vertikal antara hamba dengan Sang Pencipta. Hubungan ini menumbuhkan rasa damai, perlindungan batin, dan keyakinan bahwa ada kekuatan yang lebih besar yang senantiasa mengiringi setiap langkah kehidupan.

Selain kedamaian batin, perenungan spiritual dalam berwudhu juga menumbuhkan rasa syukur yang mendalam. Ketika membasuh setiap bagian tubuh, seseorang dapat merenungkan nikmat kesehatan, fungsi

tubuh yang berfungsi sempurna, dan kesempatan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan. Rasa syukur ini dapat mengubah cara pandang terhadap hidup, dari yang penuh tekanan menjadi lebih lapang dan bermakna (Afif, 2016; Tambak et al., 2024). Dengan demikian, berwudhu bukan hanya sekadar persiapan fisik untuk beribadah, tetapi juga proses kontemplatif yang memperkaya spiritualitas dan mendukung kesehatan mental secara menyeluruh.

Ketiga, Kombinasi ritual fisik dan refleksi spiritual: 1) Sinergi tubuh dan pikiran: Aktivitas fisik berwudhu menghasilkan relaksasi tubuh, sedangkan refleksi spiritual memberikan kedamaian batin. Kombinasi ini menciptakan efek relaksasi yang utuh, meliputi dimensi fisik, emosional dan spiritual. 2) Pembebasan dari beban psikologis: Kesadaran akan pentingnya wudhu sebagai ritual penyucian diri dapat membantu seseorang membebaskan diri dari perasaan bersalah, cemas atau stres emosional (Tambak and Sukent, 2024; Afif, 2016).

Sinergi antara tubuh dan pikiran yang terjadi saat berwudhu merupakan bentuk integrasi alamiah yang jarang disadari oleh banyak orang. Ketika gerakan fisik dilakukan dengan kesadaran spiritual, tubuh tidak hanya menjadi segar, tetapi juga diarahkan untuk selaras dengan kondisi mental dan emosional yang lebih tenang. Aktivitas ini menciptakan keselarasan antara otot yang rileks dan pikiran yang terfokus, sehingga menghasilkan efek relaksasi secara menyeluruh. Hal ini menunjukkan bahwa berwudhu bukan sekadar ritual ibadah, melainkan praktik kesadaran dan

pemulihan holistik yang mencakup keseimbangan fisik, mental, dan hati (Afif, 2016).

Proses pembebasan diri dari beban psikologis melalui berwudhu erat kaitannya dengan makna simbolis penyucian diri. Banyak orang memendam perasaan bersalah, cemas, atau menyesal karena pengalaman hidup yang sulit. Melalui berwudhu, seseorang diingatkan bahwa setiap kesalahan memiliki pintu taubat, dan bahwa Allah Maha Pengampun. Kesadaran ini membuka ruang dalam diri untuk melepaskan beban emosional yang selama ini terpendam, menggantikannya dengan ketenangan dan keyakinan untuk memperbaiki diri.

Selain itu, ritual berwudhu memberikan struktur dalam kehidupan sehari-hari yang membantu seseorang merasa lebih teratur dan terkendali. Ketika tubuh terbiasa berwudhu secara disiplin, maka ada semacam pengingat internal yang mengarahkan tubuh untuk berhenti sejenak, membersihkan diri, dan berhubungan kembali dengan nilai-nilai spiritual. Rutinitas ini menjadi semacam jangkar psikologis, yang menjaga kestabilan emosi dan membantu individu tetap tenang, bahkan di tengah tekanan hidup yang tinggi (Afif, 2016).

Dengan demikian, perpaduan antara gerakan fisik dan perenungan spiritual dalam wudhu berperan penting dalam menjaga kesehatan mental secara berkelanjutan. Hal ini tidak hanya memberikan efek sementara seperti merasa segar atau tenang, tetapi juga menciptakan pola pikir positif dan sikap hidup yang lebih seimbang. Kesadaran bahwa tubuh dan jiwa saling memengaruhi

menjadikan wudhu sebagai sarana perawatan diri yang tidak hanya mendekatkan diri kepada Tuhan, tetapi juga memperkuat ketahanan psikologis seseorang dalam menghadapi tantangan hidup (Tambak et al., 2021).

PENUTUP

Pengaruh wudhu terhadap relaksasi dan stres membuat seseorang mampu mengatasi stres emosional dan mental. Pendekatan integrasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan holistik, artinya perpaduan antara spiritualitas dan psikologi yang memungkinkan pendekatan tersebut tidak hanya berfokus pada gejala stres, namun juga pada penyebab dan solusinya. Kontribusi psikologi terhadap manajemen stres sebagai solusinya adalah dengan menggunakan Teknik relaksasi. Bentuk integrasi agama dan psikologis dalam konteks wudhu adalah wudhu tidak hanya mempersiapkan individu dalam beribadah, namun juga memberikan manfaat psikologis yang dapat menunjang relaksasi dan kesejahteraan secara umum.

DAFTAR RUJUKAN

- Afif, Muhammad. "Urgensi Wudhu dan Relevansinya Bagi Kesehatan (Kajian Ma'anil Hadits) dalam Perspektif Imam Musbikin." *Studi Hadis*, vol. 3, no. 2, 2016, pp. 215–30.
- Akbar, Muhammad Fauzan, et al. "Resiliensi Psikologis dalam Cobaan: Kajian dari Surat Al-Baqarah Ayat 286 dan Implikasinya dalam kehidupan." *Journal of Psychology Students*, vol. 3, no. 1, 2024, hal. 1–12, <https://doi.org/10.15575/jops.v3i1.31945>.
- Akrom, M. *Terapi Wudhu: Sempurna Shalat, Bersihkan Penyakit*. Mutiara

- Media, 2010.
- Asir, Ahmad. "Agama Dan Fungsinya Dalam Kehidupan Umat Manusia." *Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Keislaman*, vol. 1, no. 1, 2014, pp. 57, <http://journal.uim.ac.id/index.php/alulum/article/view/234>.
- Ayun, Qurraotu, dan Lisnawati Ruhaena. "Peran Religious Coping terhadap Psychological Distress pada Mahasiswa: Scooping Review." *PsikoBuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, vol. 5, no. 02, 2024, hal. 115–25.
- Bunyamin, Andi. "Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis." *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, vol. 5, no. 1, 2021, hal. 145, <https://doi.org/10.24252/idaarah.v5i1.20971>.
- Carisa, Felisca, et al. "Effect of Progressive Muscle Relaxation on Anxiety Level of Medical Faculty Students in Indonesia." *e-CliniC*, vol. 10, no. 28, 2022, hal. 250–56.
- Damayanti, Nilam Irma, et al. "Kontribusi Spiritualitas Kesehatan Mental pada Remaja." *Jurnal Komunikasi*, vol. 1, no. 5, 2023, hal. 269–76, <https://jkm.my.id/index.php/komunikasi/article/view/29>.
- Djuddah, Saleh Mursyid, et al. "Wudhu dalam Tinjauan Islam, Kesehatan Jasmani dan Psikis." *Jurnal Ushuluddin*, vol. 26, no. 1, 2024, hal. 134–43.
- Firdaus, Firdaus, et al. "The Accuracy of Developing Professional Madrasah Teachers: Seen from Gender and Teacher Certification in the Future Profession". *Journal of Instruction and Islamic Religious Education*, vol. 1, no. 1, Mar. 2025, pp. 15-28, <https://doi.org/10.63826/jiire.v1i1.3>.
- Habibah, Siti, et al. "Pengaruh Wudhu Bagi Kesehatan Tubuh, Gigi, dan Mulut." *Journal of Creative Student Research (JCSR)*, vol. 1, no. 5, 2023, hal. 363–71. Islamweb.net. Hubungan Antara Ibadah

- dan Akhlak. 2022, <https://islamweb.net/id/article/226147/Hubungan-Antara-Ibadah-dan-Akhlak>.
- Ismarahmadianti, Gema Fitri. "Pengaruh Teknik Relaksasi terhadap Penurunan Tingkat Stress dan Gejala Stress." *Widya Kesehatan*, vol. 6, no. 1, 2024, hal. 40–49, <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v6i1.6013>.
- Jamaludin, et al. "Pengaruh Wudhu Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Mts Al-Hidayah Cinangka Depok." *Journal of Nursing & Health*, vol. 7, no. 2, 2022, hal. 136–49.
- Kusumawardani, Diah. "Makna Wudhu dalam Kehidupan menurut Al-Qur'an dan Hadis." *Jurnal Riset Agama*, vol. 1, no. 1, 2021, hal. 107–18, <https://doi.org/10.15575/jra.v1i1.14261>.
- Leni, Mery Mirna, et al. "Efektivitas *Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)* untuk Mengurangi Gangguan Kecemasan dan Depresi pada Orang Dewasa." *Journal of Telenursing (JOTING)*, vol. 5, no. 1, 2023, hal. 471–80, <https://doi.org/10.31539/joting.v5i1.5611>.
- Lumban Gaol, Nasib Tua. "Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional." *Buletin Psikologi*, vol. 24, no. 1, 2016, hal. 1, <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>.
- Maryam Rahim. Empati dan Kesehatan Mental. 2024, <https://dosen.ung.ac.id/0018075910/home/2024/7/17/empati-dan-kesehatan-mental.html>.
- Muarifah, Muhammad Satra; Alif. "Tinjauan Literatur Tentang Kesejahteraan Psikologis pada." *Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, vol. 2, no. 1, 2024, hal. 42–60.
- Muhammad Syafie El-Bantanie. *The Power of Ablution Therapy*. PT. Elex Media Komputindo, 2010.
- Mutohharoh, Annisa. "Self Healing: Terapi atau Rekreasi?" *Journal of Sufism and Psychotherapy*, vol. 2, no. 1, 2022, hal. 73–88.
- Muhajir, Muhajir, et al. "Islamic ethics, identity processes, and project-based learning method for madrasah teachers: A phenomenological approach." *Journal of Instruction and Islamic Religious Education* 1.1 (2025): 1-13. <https://doi.org/10.63826/jiire.v1i1.2>
- Namora, Dian, et al. "Islamic Education Narratives from the Turkistan Plain: Discovering the Heritage of Al-Zarnuji's Thoughts on Islamic Professional Teachers". *Journal of Instruction and Islamic Religious Education*, vol. 1, no. 1, Mar. 2025, pp. 57-69, <https://doi.org/10.63826/jiire.v1i1.6>.
- Naya, Agathis Arvala, dan Helena Puteri Anggrainy. "Pengaruh Wudhu Bagi Kesehatan Manusia." *Religion : Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, vol. 1, no. 6, 2023, hal. 1010–20, <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/article/view/798>.
- Oan Hasanuddin. *Mukjizat Berwudhu Untuk Penyembuhan dan Pencegahan Penyakit*. Quantum Media, 2007.
- Pratama, Febri Fajar, Ai Kusmiati Asyiah, And Deni Chandra. 'Studi Analisis Konsep Ideologi Marhaenisme Sukarno Sebagai Asas Perjuangan Bangsa Indonesia'. *Jurnal Kewarganegaraan* 19.1 (2022): 49–65.
- Pratiwi, Umami Maharani Rasyidin dan Titin Indah. "Penerapan Teknik Relaksasi Untuk Menangani Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa." *BK UNESA*, vol. 12, 2022, hal. 865–77.
- Rasyidi, Rasyidi, et al. "Inquiry-Based Learning Method: Is It Effective in Improving Madrasah Teacher Social

- Competence in Student-Centered Learning*". Journal of Instruction and Islamic Religious Education, vol. 1, no. 1, Mar. 2025, pp. 29-44, <https://doi.org/10.63826/jiire.v1i1.4>
- RI, Departemen Agama. Al-Qur'an dan Terjemahan: Dengan Transliterasi. PT. Karya Toha Putra Semarang, 1998.
- Rozali, Yuli Asmi. 'Penggunaan Analisis Konten Dan Analisis Tematik'. Forum Ilmiah 19.1 (2022): 68-76.
- Sari, Dewi Keumala, et al. "Pengaruh Meditasi Mindfulness terhadap Perubahan Cemas (*The Effect of Mindfulness Meditation on Anxiety Changes*)." Jurnal Kesehatan, vol. 12, no. 1, 2020, hal. 19-25.
- Sukenti, Desi, and Syahraini Tambak. "Islamic Teacher's Ethical Behavior, Identity Formation, and Writing Assessment: A Phenomenological Inquiry." AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan 15.4 (2023): 4943-4952. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v15i4.4570>
- Sukenti, Desi, Syahrul Ramadhan, Mukhaiyar Mukhaiyar, Syahraini Tambak. "Writing Assessment Construction for Madrasah Teacher: Engaging Teacher Faith and Identity Processes." JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia) 11.3 (2022): 448-456. <https://doi.org/10.23887/jpiundiksha.v11i3.40995>.
- Sukenti, Desi, Syahraini Tambak, and Eralinda Siregar. "Learning Assessment for Madrasah Teacher: Strengthening Islamic Psychosocial and Emotional Intelligence." Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan 13.1 (2021): 725-740. DOI: 10.35445/alishlah.v13i1.552
- Tambak, Syahraini, and Desi Sukenti. "Case-Based Learning Method in Learning: Is it Effective to Improve Teaching Skills of Madrasa Teachers in Indonesia?." Journal of Learning for Development 11.1 (2024): 151-164. <https://doi.org/10.56059/jl4d.v11i1.763>
- Tambak, Syahraini, et al. "Development of Madrasah Teacher Leadership Competency: Involving Project-Based Learning Methods in Students-Centered Learning." Pegem Journal of Education and Instruction 14.3 (2024): 243-255. <https://doi.org/10.47750/pegegog.14.03.23>
- Tambak, Syahraini, and Desi Sukenti. "Student Involvement Within Islamic Teacher Education: For a Future Profession." QIJIS (Qudus International Journal of Islamic Studies) 11.2 (2024): 317-352. <http://dx.doi.org/10.21043/qijis.v11i2.8141>
- Tambak, Syahraini, and Desi Sukenti. "Strengthening Islamic behavior and Islamic psychosocial in developing professional madrasah teachers." Cakrawala Pendidikan: Jurnal Ilmiah Pendidikan 39.1 (2020): 65-78. doi:10.21831/cp.v39i1.26001
- Tambak, Syahraini, Hamzah Hamzah, Desi Sukenti, and Mashitha Sabdin, "Internalization of Islamic Values in Developing Students' Actual Morals." JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia) 10.4 (2021): 697-709. <http://dx.doi.org/10.23887/jpi-undiksha.v10i4.30328>
- Tambak, S., et al. "Discussion method accuracy in Islamic higher education: The influence of gender and teaching duration." Cakrawala Pendidikan: Jurnal Ilmiah Pendidikan 41.2 (2022): 507-520. <https://doi.org/10.21831/cp.v41i2.40644>
- Tualeka, M. Wahid Nur. "Manfaat Air Wudhu dalam Perspektif Islam dan Kesehatan." Mas Mansyur, vol. 1, no. 1, 2022, hal. 46-60.
- . "Manfaat Air Wudhu dalam Perspektif Islam dan Kesehatan." Mas Mansyur, vol. 1, no. 1, 2022, hal. 46-60.
- Vierdiana, Dyah. "Analisis Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental di Kalangan Mahasiswa

Perguruan Tinggi.” Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran, vol. 7, no. Jil. 7 Nomor 1 (2024) : Jilid 7 Nomor 1 Tahun 2024, 2024, hal. 1553–58, <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp/article/view/25352>.

Wulan Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Ratna. “Model-Model Terapi Mental Dalam Islam.” Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam, vol. 18, no. 01, 2021, pp. 20, <https://doi.org/10.14421/hisbah.2021.181-02>.

Yasin, Muhammad Muthi’ul Haqq bin Fatah, et al. “*Wahdah Method for Madrasah Teacher Professionalism: Is It Effective for Improving Al-Qur’an Reading Skill?*”. Journal of Instruction and Islamic Religious Education, vol. 1, no. 1, Mar. 2025, pp. 45-55, <https://doi.org/10.63826/jiire.v1i1.5>.

Yuwono, Susatyo. “Mengelola Stres dalam Perspektif Islam dan Psikologi.” Jurnal Nasional UMP, vol. 8, no. 2, 2010, pp. 14–26