

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Wudhu

##### 1. Definisi Wudhu

Bila melihat kitab-kitab dan skripsi klasik dan kontemporer para ulama kita, maka anda akan menjumpai bahwa para ahli ilmu telah membahas definisi dan batasan wudhu' ( الوُضُوءُ ) dari sisi bahasa maupun istilah dalam *syara'*.

##### a. Pengertian Secara Bahasa

Al-Imam Ibnul Atsir Al-Jazariy -*rahimahullah*- (Seorang ahli bahasa) menjelaskan bahwa jika dikatakan *wudhu*( الوُضُوءُ ), maka yang dimaksud adalah air yang digunakan berwudhu. Bila dikatakan *wudhu*( الوُضُوءُ ), maka yang diinginkan disitu adalah perbuatannya. Jadi, *wudhu* adalah perbuatan, sedang *wadhu'* adalah air wudhu'. Diktab *An-Nihayah fi Ghoribil Hadits* (5/428)

Al-Hafizh Ibnu Hajar Asy-Syafi'iy -*rahimahullah*- berkata, "Kata wudhu' terambil dari kata *al-wadho'ah*/kesucian ( الوُضُوءُ ).

Wudhu disebut demikian, karena orang yang sholat membersihkan diri dengannya. Akhirnya, ia menjadi orang yang suci". Didalam kitab *Fathul Bariy* (1/306)].

##### b. Pengertian Secara Syariat

Definisi wudhu bila ditinjau dari sisi syariat adalah suatu bentuk peribadatan kepada Allah *ta'ala* dengan mencuci anggota

tubuh tertentu dengan tata cara yang khusus. Dalam kitab *asy-Syarhul Mumti*, 1/148.

Sedangkan menurut Syaikh Sholih Ibnu Ghonim As-Sadlan *hafizhohullah*-,

اسْتِعْمَالُ مَاءٍ طَهُورٍ فِي الْأَعْضَاءِ الْأَرْبَعَةِ عَلَى صِفَةٍ مَخْصُوصَةٍ : مَعْنَى الْوُضُوءِ فِي الشَّرْعِ

“Makna wudhu’ adalah menggunakan air yang suci lagi menyucikan pada anggota-anggota badan yang empat (wajah, tangan, kepala, dan kaki) berdasarkan tata cara yang khusus menurut syariat. Didalam kitab *Risalah fi Al-Fiqh Al-Muyassar* halaman. 19 untuk mensucikan badan dari hadas kecil.

#### c. Pensiaryatan dan hukum wudhu

Wudhu adalah suatu ibadah wajib yang ditetapkan oleh Allah *ta’ala* di dalam Al-Qur’an dan ditetapkan oleh Rasul-Nya dalam hadits beliau *shallallahu ‘alaihi wasallam* yang mulia. Allah *ta’ala* berfirman:

مُوجُوهَكُمْ فَاغْسِلُوا الصَّلَاةَ إِلَى قُمْتُمْ إِذَاءَامَنُوا الَّذِينَ يَتَأْتِيهَا  
تُمْ وَإِنَّ الْكَعْبَيْنِ إِلَى وَأَرْجُلَكُمْ بَرِّءُ وَسِخْوَامَسْحُوا الْمَرَافِقِ إِلَى وَأَيْدِيكُمْ  
غَابِطٍ مِّنْ مِّنْكُمْ أَحَدٌ جَاءَ أَوْ سَفَرَ عَلَى أَوْ مَرَضَى كُنْتُمْ وَإِنْ فَاطَهُرُوا اجْنَبَا كُنْ  
مَ فَامَسْحُوا طَيْبًا صَعِيدًا فَتَيَمَّمُوا مَاءً تَجِدُوا فَلَمْ الْنِسَاءَ لَمَسْتُمْ أَوْ أَل  
وَلَكِنْ حَرَجٍ مِّنْ عَلَيْكُمْ لِيَجْعَلَ اللَّهُ يَرِيدُ مَا مَنَّهُ وَأَيْدِيكُمْ بُوْجُوهَكُمْ  
تَشْكُرُونَ لَعَلَّكُمْ عَلَيْكُمْ نِعْمَتَهُ رُوْلِيْتُمْ لِيُطَهَّرَكُمْ يُرِيدُ

“Wahai orang-orang yang beriman, apabila kalian hendak mengerjakan shalat, basuhlah wajah-wajah kalian dan tangan-

tangan kalian sampai siku. Usaplah kepala-kepala kalian dan cucilah kaki-kaki kalian sampai mata kaki....” (al-Maidah: 6)

Ayat yang mulia di atas menetapkan adanya kewajiban wudhu di dalam agama ini bagi seseorang yang hendak mengerjakan shalat. (al-Muhalla, 1/71). Selain ayat di atas, Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wasallam* juga bersabda yang mengandung penyariatan wudhu bagi umat beliau:

لَا يَقْبَلُ اللَّهُ صَلَاةَ أَحَدِكُمْ إِذَا أَحْدَثَ حَتَّى يَتَوَضَّأَ

“Allah tidak akan menerima shalat salah seorang dari kalian, jika ia berhadats hingga ia berwudhu.” (Sahih, HR. al-Bukhari no. 135, 6954 dan Muslim no. 225)

Beliau *shallallahu ‘alaihi wasallam* bersabda:

لَا يَقْبَلُ اللَّهُ صَلَاةَ بَعْضِ طُهُورٍ وَلَا صَدَقَةً مِنْ غُلُولٍ

“Allah tidak menerima shalat tanpa bersuci dan Dia tidak menerima sedekah dari hasil “ghulul” mencuri harta rampasan perang sebelum dibagi. Di dalam hadis Sahih, HR. Muslim no. 224.<sup>16</sup>

Hadist dan Ayat al- Qur’an yang menerangkan tentang marah

وَالْقَوْمَ وَإِذَا كَلِمَةٌ بِالْكِتَابِ وَتَوَمَّنُونَ تُحِبُّونَكُمْ وَلَا تَحِبُّونَهُمْ أُولَئِكَ هَآتَانَكُمْ  
نِ بَغِيظِكُمْ مُوتُوا قُلِّ الْغَيْظِ مِنَ الْأَنْمِلِ عَلَيْكُمْ عَضُوا خَلَوْا وَإِذَا أَمَّنَّا قَالِ

الصُّدُورِ ذَاتِ عَلِيمِ اللَّهُ

Beginilah kamu, kamu menyukai mereka, Padahal mereka tidak menyukai kamu, dan kamu beriman kepada Kitab-Kitab semuanya.

<sup>16</sup>Beginilah Cara Wudhu dalam Sunnah, Buletin Jum’at At-Tauhid edisi 118 Tahun II. Penerbit : Pustaka Ibnu Abbas. Alamat : Pesantren Tanwirus Sunnah, Jl. Bonto Te’ne No. 58, Kel. Borong Loe, Kec. Bonto Marannu, Gowa-Sulsel

apabila mereka menjumpai kamu, mereka berkata "Kami beriman", dan apabila mereka menyendiri, mereka menggigit ujung jari antaran marah bercampur benci terhadap kamu. Katakanlah (kepada mereka): "Matilah kamu karena kemarahanmu itu". Sesungguhnya Allah mengetahui segala isi hati. (Qs. Ali-Imran: 119).

ذَٰمِنَهَا يُعْطَوْنَ ۖ إِن رَّضُوا مِنْهَا أَعْطُوا ۖ وَإِن لَّصَدَقْتُمْ فِي لَيْمِزِكُمْ مِّنْ وَرَيْنِهِمْ

يَسْخَطُونَ بِهِمْ ﴿٥٨﴾

Dan di antara mereka ada orang yang mencelamu tentang (distribusi) zakat; jika mereka diberi sebahagian dari padanya, mereka bersenang hati, dan jika mereka tidak diberi sebagian dari padanya, dengan serta merta mereka menjadi marah. (Qs. At-Taubah: 58)

## 2. Indikasi Wudhu

- a. Syariat wudhu mengandung hikmah yang sangat dalam. Diantara hikmah wudhu, seorang dibimbing agar ia memulai aktifitas ibadah dan kehidupannya dengan kesucian dan keindahan. Sebab wudhu itu sebenarnya bermakna keindahan, dan kesucian didalam kitab *Ash-Shihhah fil Lughoh* (2/282) karya Al-Jauhariy
- b. Wudhu' (الْوُضُوءُ) adalah sebuah syariat kesucian yang Allah - Azza wa Jalla- tetapkan kepada kaum muslimin sebagai pendahuluan bagi sholat dan ibadah lainnya. Di dalamnya terkandung sebuah hikmah yang mengisyaratkan kepada kita bahwa hendaknya seorang muslim memulai ibadah dan kehidupannya dengan kesucian lahir dan batin. Sebab asal kata ini sendiri berasal dari kata yang mengandung makna kebersihan dan keindahan (الحسن والنظافة) sebagaimana yang dijelaskan para ahli

bahasa Arab yang ada di dalam kitab *An-Nihayah* (5/428), dan *Ash-Shihhah* (2/282).

### 3. Bentuk-bentuk wudhu

#### a. Niat

Niat adalah suatu pengucapan dalam hati dan diimplementasikan dengan perbuatan, yang dalam setiap amalan-amalan secara syariat yang akan dikerjakan oleh manusia harus selalu ada niat, karena itu termasuk rukun dalam setiap amalan-amalan yang akan dikerjakan sebab adanya niat bertujuan bahwa amalan-amalan yang dilakukan itu dilakukan dengan sengaja, tanpa ada pikiran bawah sadar ketika hendak melakukan amalan-amalan syariat islam.<sup>17</sup>

Begitu pula dengan wudhu yang dibaca pada saat mau melakukan wudhu yang bertepatan sebelum membasuh muka, supaya apa yang telah dikerjakan itu *syah* menurut syariat islam.

Sebagaimana yang telah dilakukan Rasulullah yang berniat menghilangkan hadas dengan berwudhu, beliau ketika berniat itu berlangsung hingga membasuh muka, kemudian mengambil air segenggam untuk mulutnya dengan tangannya yang kanan lalu berkumur sampai tiga kali.<sup>18</sup>

---

<sup>17</sup> Imam Al Ghazali. 1995. *Ihya' Ulumudin*. terjemahan Zaid Husein Al Hamid. Jakarta: Pustaka Amani. 27.

<sup>18</sup> Ibid Hal 27

b. Membasuh muka

Membasuh muka yang dilakukan pada orang berwudhu secara sempurna yaitu seluruh yang ada dimuka harus dibasuh, dari atas mulai bagian ubun-ubun sampai bagian dagu kemudian pipi kiri sampai kanan yang disunahkan dibasuh sampai tiga kali basuhan.

Seperti yang dilakukan oleh Rasulullah, membasuh dan mencuci dari awal permukaan dagu memanjang dan melebar dari dagu kemudian wajib menyampaikan air ke tempat tumbuhnya bulu kumis, alis, bulu mata, dan jambang, kemudian menyampaikan air ke bagian depan wajah apabila bulu janggut tipis.<sup>19</sup>

c. Membasuh kedua tangan

Membasuh kedua tangan dalam syariat islam dijelaskan dari mulai ujung jari sampai siku itu harus dibasuh semua yang disunahkan dibasuh tiga kali pada tiap-tiap tangan, seperti halnya Rasulullah mencuci kedua tangan sampai tiga kali dan menggerakkan cincin serta memanjangkan tempat yang terkena air.<sup>20</sup>

d. Mengusap sebagian kepala

Mengusap sebagian kepala dalam *madzhab* Imam Syafi'i yaitu mengusap bagian depan pada kepala jika rambutnya panjang maka cukup dengan mengusap rambut yang letaknya pada kepala

---

<sup>19</sup> Ibid Hal 28

<sup>20</sup> Ibid Hal 29

bagian depan, mengusap sebagian kepala disunahkan sampai tiga kali usapan, sebagaimana yang dilakukan Rasulullah meletakkan kedua tangannya dan meletakkan ujung-ujung jari kanan dengan jari kirinya, kemudian meletakkan di ujung kepalanya dan menyempurnakannya ke belakang.<sup>21</sup>

e. Membasuh kedua kaki

Membasuh kedua kaki merupakan rukun terakhir yang harus dipenuhi pada saat wudhu, adapun yang dibasuh mulai telapak kaki sampai mata kaki yang disunahkan sampai tiga kali berturut-turut. Seperti halnya Rasulullah, beliau membasuh kakinya tiga kali dan memasukkan jari-jari kaki kanannya dan beliau mulai dari jari kelingking serta mengakhiri dengan jari kelingking kaki kirinya.<sup>22</sup>

f. Tertib

Dalam aturan tata cara berwudhu harus tertib dalam melakukan rukun-rukun wudhu sebab itu berpengaruh pada *syah* atau tidaknya wudhu, tertib merupakan rukun dalam wudhu yang bertujuan pada saat melakukan wudhu harus tertib sesuai ajaran dalam syariat islam.

## B. Marah

### 1. Definisi Marah

Menurut istilah, marah berarti perubahan internal atau emosional yang menimbulkan penyerangan dan penyiksaan guna mengobati apa

<sup>21</sup> Ibid Hal 29

<sup>22</sup> Ibid Hal 30

yang ada di dalam hati. Pengertian marah dirumuskan secara singkat dalam *A critical Dictionary of Psychoanalysis* yang disusun oleh Charles Rycroft sebagai emosi dasar yang dibangkitkan secara khusus oleh frustrasi. Maxwell Maltz menyatakan bahwa amarah adalah frustrasi, suatu jenis frustrasi yang meledak dimana seseorang mengubah suatu perasaan terluka yang pasif menjadi suatu tindakan penghancuran disengaja yang aktif.<sup>23</sup>

Arif Budiman dan Abu Bakar Baraja menyebutkan bahwa marah sebagai suatu emosi yang disebabkan karena seseorang menghadapi suatu keadaan yang tidak disukainya, atau bertentangan dengan kemauannya.<sup>24</sup>

Imam Al-Gazali di dalam buku *Wetrimudrison* menerangkan bahwa marah bagaikan nyala api yang menyala berkobar-kobar, menyerang bergerak dan bergejolak dalam hati manusia.<sup>25</sup> Secara Psikologis marah adalah fenomena emosional.<sup>26</sup> Sedangkan *Tice* dalam buku karangan Goleman menemukan bahwa amarah merupakan suasana hati yang paling sulit dikendalikan.<sup>27</sup>

Dalam bahasa Arab sebagaimana diuraikan secara rinci dalam kitab *afaatun Alath- Thariq* karya Sayyid Muhammad Nuh pada tahun 1993. marah atau *al- Ghadab* memiliki beberapa makna diantaranya:

---

<sup>23</sup> Rahmat Mulyono.2005.*Terapi Marah*. Jakarta: Studia Press. Hal 6-9.

<sup>24</sup> Wetrimudrosn.2005. *Seni Pengendalian Marah dan Menghadapi Orang Pemarah*. Bandung: Alfabeta. Hal 2.

<sup>25</sup> Ibid

<sup>26</sup> Ibid

<sup>27</sup> Goleman, Daniel. 2003. *Emotional Intelligence-Kecerdasan Emosional*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama. Hal 82



- a. Marah berarti tidak rela terhadap sesuatu dan iri dari sesuatu.
- b. Menggigit sesuatu, Jika kita berkata *Ghadibat al- khailul alal lujami* artinya kuda yang menggigit besi kendali.
- c. Memberenggut. Wanita itu muram.
- d. Bengkak disekitar sesuatu. Bengkak disekitar mata
- e. Kemurungan dalam hal pergaulan atau perilaku
- f. Penghalang yang terbuat dari kulit unta.

Menurut teori Schacher dan Singer kita tidak merasa marah karena ketegangan otot kita rahang kita berdetak, denyut nadi kita menjadi cepat dan sebagainya, tetapi karena kita secara umum jengkel, kita mempunyai berbagai kognisi tertentu tentang sifat kejengkelan kita.<sup>28</sup>

Teori ini dikenal sebagai teori yang paling klasik yang berorientasi pada rangsangan. Reaksi fisiologik dapat saja sama seperti hati berdebar, tekanan darah naik, nafas bertambah cepat, *adrenalin* dialirkan dalam darah dan sebagainya. Namun jika rangsangannya menyenangkan seperti ketika diterima di perguruan tinggi yang diminati, emosi yang timbul dinamakan senang. Sebaliknya jika rangsangannya membahayakan misalnya melihat ular yang berbisa, emosi yang timbul dinamakan takut.

Menurut istilah marah berarti perubahan internal yang menimbulkan penyerangan dan penyiksaan guna mengobati apa yang

---

<sup>28</sup>*Ibid* : 401

ada dalam hati. Marah adalah kekuatan yang disimpan oleh Allah SWT di dalam diri manusia

Menurut Al- Ghozali mengatakan bahwa adanya marah dalam diri manusia, maka itu manusia harus kuat untuk menjaganya dari kesukaran dan untuk menolak kehancuran.

## 2. Indikasi Marah

Menurut Berkowitz, penyebab normal suatu kemarahan adalah karena mereka merasa harga dirinya terancam dan ingat terhadap pengalaman traumatik atau pengalaman yang menyakitkan sehingga perasaan marah mudah untuk timbul. Dan dari kondisi naluriah mengekspresikan perasaan marah itu sendiri melalui tindakan yang agresif.<sup>29</sup>

Marah merupakan perasaan alamiah, para psikolog menyebutkan bahwa marah itu sendiri merupakan perilaku pasif agresif yakni cara seseorang untuk menentang orang lain yang tidak disukai tetapi tidak secara terang- terangan atau mengajak berkelahi. Ada juga orang yang tidak bisa mengekspresikan kemarahannya dengan tepat.<sup>30</sup>

Rasa marah jika tidak terkendali dapat menimbulkan tindakan agresi menyerang yang malah dapat memperburuk keadaan. menurut *Journal of the heart association*), menyatakan bahwa rasa marah berpotensi memiliki atau menimbulkan serangan jantung terutama

---

<sup>29</sup> Imam Musbikin. 2008. *Wudhu sebagai terapi*. Yogyakarta : Nusamedia hal 217

<sup>30</sup>Ibid

pada laki-laki dan perempuan paruh baya dengan tekanan darah normal.<sup>31</sup>

Dan menurut Charles D. Spielberger, *director of Behavioral Medicine and Health Psychology, University of South Florida*, mengatakan bahwa rasa marah itu berperan penting karena merupakan komponen yang mematicikan dari syndrome kepribadian tipe A. diantaranya kepribadian tipe A ini adalah mempunyai karakteristik kepribadian:

- a. Memiliki sifat terlalu tergesa- gesa dalam melakukan sesuatu.
- b. Berbicara dengan cepat dan sering kali memotong pembicaraan orang lain.
- c. Memiliki rasa bersaing yang tinggi bahkan dalam situasi non kompetitif.
- d. Cenderung ingin selalu melakukan sesuatu dan selalu bersikap waspada.
- e. Sering mengambil sikap bermusuhan dan agresif.<sup>32</sup>

Marah merupakan emosi dasar yang tampak ketika salah satu motif dasar harus dipenuhi atau terhambat. Dan jika salah satu motif dasar dan penting salam diri manusia ini tidak bisa terpenuhi perasaan marah akan mudah sekali untuk timbul. Serta tingkatan intensitas marah ini tergantung dengan tingkatan motif dasar yang menghambat dalam upaya pemenuhannya.<sup>33</sup>

---

<sup>31</sup>Ibid

<sup>32</sup>N. Agus Cahyo.2011. *Penjelasan Ilmiah tentang Dasyatnya manfaat ibadah- ibadah Harian untuk kesehatan Jiwa dan fisik*. Yogyakarta: DIVA Press (Anggota IKAPI)

<sup>33</sup>Ibid :220

### 3. Bentuk-bentuk Marah

Al- Jurjani, menjelaskan bahwa marah adalah perbuatan yang terjadi pada waktu mendidihnya darah di dalam hati untuk memperoleh kepuasan yang terdapat di dalam dada. Adapun tingkatan- tingkatan marah menurut Hamzah, 2001. Sebagai berikut:

a. Berlebih- lebihan (*ifrath*)

Suatu kondisi seseorang telah didominasi amarahnya sehingga ia keluar dari garis kebijakan akal dan agama serta dari ketaatan terhadap keduanya.

b. Berkekurangan (*tafrith*)

Suatu kondisi yang mana ketika seseorang kehilangan kekuatan.

c. Kondisi yang berimbang

Suatu kondisi marah akan timbul karena ada suatu isyarat dari akal dan agama. Ketika marah terpancing pada suasana yang mengharuskan agar melakukan pembalasan dan segera reda pada suasana yang mengharuskan agar berlaku santun.

Penyebab timbulnya rasa kemarahan, diantaranya adalah:

1) Faktor fisik

Sebab- sebab yang mempengaruhi faktor fisik antara lain:

- a) Kelelahan yang berlebihan, orang yang terlalu lelah karena kerja keras, akan lebih mudah marah dan sering tersinggung.
- b) Zat- zat tertentu yang dapat menyebabkan marah

- c) Hormon kelamin yang dapat mempengaruhi kemarahan seseorang.

## 2) Faktor psikis

Timbulnya rasa marah disini ditimbulkan oleh kepribadian seseorang. Yang menyangkut dengan apa yang disebut *self concept* yakni anggapan terhadap dirinya sendiri salah satu diantara *self concept* tersebut adalah:

- a) Rasa rendah diri yakni menilai dirinya sendiri lebih rendah dari yang sebenarnya.
- b) Sombong yakni menilai dirinya sendiri lebih dari yang sebenarnya.

## 4. Faktor-faktor Marah

Menurut Al- Ghozali mengatakan bahwa adanya marah dalam diri manusia untuk menjaganya dari kesukaran dan untuk menolak kehancuran.

Al- Jurjani, menjelaskan bahwa marah adalah perbuatan yang terjadi pada waktu mendidihnya darah di dalam hati untuk memperoleh kepuasan yang terdapat didalam dada. Adapun tingkatan- tingkatan marah menurut Hamzah sebagai berikut:

- a. Berlebih- lebihan (*ifrath*)

Suatu kondisi seseorang telah didominasi amarahnya sehingga ia keluar dari garis kebijakan akal dan agama serta dari ketaatan terhadap keduanya.

- b. Berkekurangan (*tafrith*)

Suatu kondisi yang mana ketika seseorang kehilangan kekuatan.

c. Kondisi yang berimbang

Suatu kondisi marah akan timbul karena ada suatu isyarat dari akal dan agama. Ketika marah terpancing pada suasana yang mengharuskan agar melakukan pembalasan dan segera reda pada suasana yang mengharuskan agar berlaku santun.

Adapun ciri dari orang marah menurut Beck diantaranya adalah:

a. Aspek biologis

Marah timbul karena kegiatan system syaraf otonom bereaksi terhadap sekresi *apinerpin*, sehingga tekanan dara meningkat, wajah memerah, pupil melebar dan pengeluaran urin meningkat.

b. Aspek emosional

Seseorang yang marah merasa tidak nyaman, jengkel, frustrasi, dendam, ingin berkelahi, mengamuk, bermusuhan, sakit hati, menyalahkan.

c. Aspek intelektual

Pada saat gangguan fungsi panca indra dapat terjadi penyimpangan persepsi seseorang sehingga menimbulkan marah.

d. Aspek sosial

Pada saat berkumpul dengan seseorang memungkinkan orang untuk marah.

e. Interaksi sosial, budaya, konsep rasa percaya dan ketergantungan

emosi marah sering terjadi kemarahan itu disebabkan dari

seseorang sehingga sering menimbulkan penolakan dari orang lain.

f. Aspek spiritual

Pada saat doa yang dilakukan merasa tidak terkabul hal itu bisa menimbulkan marah.

### C. Wudhu Sebagai Terapi Marah

#### 1. Definisi Wudhu Sebagai terapi marah

Al-Imam Ibnul Atsir Al-Jazariy *-rahimahullah-* (Seorang ahli bahasa) menjelaskan bahwa jika dikatakan *wadhu'* (الْوَضُوءُ), maka yang dimaksud adalah air yang digunakan berwudhu. Bila dikatakan *wudhu'* (الْوَضُوءُ), maka yang diinginkan disitu adalah perbuatannya.

Dalam perbuatan atau yang kerap dikenal sebagai rukun wudhu merupakan sebuah implementasi terapi yang dapat menetralsir marah, yang menurut istilah, marah berarti perubahan internal atau emosional yang menimbulkan penyerangan dan penyiksaan guna mengobati apa yang ada di dalam hati. Pengertian marah dirumuskan secara singkat dalam *A critical Dictionary of Psychoanalysis* yang disusun oleh Charles Rycroft sebagai emosi dasar yang dibangkitkan secara khusus oleh frustrasi. Maxwell Maltz menyatakan bahwa marah adalah frustrasi, suatu jenis frustrasi yang meledak dimana seseorang mengubah suatu perasaan terluka yang pasif menjadi suatu tindakan penghancuran disengaja yang aktif.<sup>34</sup>

<sup>34</sup>Rahmat Mulyono.2005.*Terapi Marah*. Jakarta: Studia Press. Hal 6-9.

## 2. Proses

Proses wudhu dalam syariat islam ialah menggunakan air yang suci lagi mensucikan pada anggota-anggota badan yang jumlahnya ada empat yaitu: wajah, tangan, sebagian kepala, dan kaki berdasarkan tata cara yang khusus menurut syariat islam untuk digunakan sebagai terapi marah, seperti yang dijelaskan dalam proses wudhu menurut syariah tata cara wudhu yang pertama adalah niat kemudian membersihkan seluruh wajah dengan tujuan wajah menjadi berseri, yang terbebas dari raut muka yang muram dan kemerah-merahan sebab marah kemudian membersihkan kedua tangan sampai siku dengan harapan agar kedua tangan terbebas dari memukul, menampar, membanting sesuatu sebab marah, kemudian mengusap sebagian kepala dengan tujuan supaya kepala terjaga untuk berfikir jernih dan tetap rilek, sebab timbulnya marah itu sebab merasa banyak beban pikiran dan itu bisa diminimalisir dengan mengusap sebagian kepala pada saat wudhu, membasuh kaki sampai mata kaki, dengan harapan subjek penelitian terhindar dari hal yang yang menjerumuskan pada kemarahan ketika melangkah dan bersosialisasi dengan masyarakat dan kerabat-kerabat di sekitarnya.

Sebagai mana yang telah dijelaskan dalam teori marah menurut Schacher dan Singer ”seseorang tidak merasa marah karena ketegangan otot pada rahang yang berdetak, denyut nadi kita menjadi cepat dan sebagainya”, tetapi karena secara umum mempunyai berbagai kognisi tertentu tentang sifat kejengkelan, dalam teori



tersebut disebutkan subjek penelitian itu marah yang ditandai dengan jantung yang berdetak lebih kencang dan denyut nadi menjadi tidak teratur dan suatu kognisi yang kosong, sehingga pikiran tidak bisa berfikir jernih, karena orang marah itu tidak bisa membedakan apapun yang dilihatnya, dalam pikirannya yang penting pelampiasan sebagai wujud marah tersebut.

### 3. Masalah

Dalam marah banyak sekali masalah-masalah yang ditimbulkan sebab marah seperti halnya permusuhan yang menyebabkan tawuran yang berkepanjangan yang timbul pertama sebab olok-olokan antar sesama, sehingga bisa memunculkan kemarahan yang besar karena merasa harga diri diinjak-injak, dengan ini pikiran akan menjadi kacau, dan hilang dari kesadaran yang ada dalam pikiran hanyalah cara untuk membalas dengan kekerasan ataupun membalas dengan mengolok-olok dengan tujuan permusuhan,.

Tidak hanya bisa menimbulkan permusuhan yang berkepanjangan akibat yang timbul dari marah juga perasaan untuk balas dendam yang selalu terbawa ada dalam kognisi, sehingga bukan inspirasi ilmu pengetahuan yang keluar dari kognisi melainkan siasat buruk yang direncanakan untuk mematikan suatu lawan sebab dendam lama yang belum terbalas sebab marah.

#### **D. Bentuk perilaku marah pasca terapi wudhu**

Dalam kitab-kitab tafsir klasik, ayat tadi diartikan bahwa tanpa air semua akan mati kehausan. Tetapi di Jepang, Masaru Emoto dari Universitas Yokohama dengan tekun melakukan penelitian tentang perilaku air. Air murni dari mata air di Pulau Honshu didoakan secara agama Shinto, lalu didinginkan sampai  $-5^{\circ}\text{C}$  di laboratorium, lantas difoto dengan mikroskop elektron dengan kamera kecepatan tinggi. Ternyata molekul air membentuk kristal segi enam yang indah.

Percobaan diulangi dengan membacakan kata, "Arigato (terima kasih dalam bahasa Jepang)" di depan botol air tadi. Kristal kembali membentuk sangat indah. Lalu dicoba dengan menghadapkan tulisan huruf Jepang, "Arigato". Kristal membentuk dengan keindahan yang sama. Selanjutnya ditunjukkan kata "setan", kristal berbentuk buruk. Diputar musik Symphony Mozart, kristal muncul berbentuk bunga. Ketika musik heavy metal diperdengarkan, kristal hancur.

Ketika 500 orang berkonsentrasi memusatkan pesan "peace" di depan sebotol air, Kristal air tadi mengembang bercabang-cabang dengan indahnya. Dan ketika dicoba dibacakan doa Islam, kristal bersegi enam dengan lima cabang daun muncul berkilauan.

Emoto akhirnya berkeliling dunia melakukan percobaan dengan air di Swiss, Berlin, Prancis, Palestina, dan ia kemudian diundang ke Markas Besar PBB di New York untuk mempresentasikan temuannya pada bulan Maret 2005 lalu. Ternyata air bisa "mendengar" kata-kata, bisa "membaca" tulisan, dan bisa "mengerti" pesan. Dalam bukunya *The*

Hidden Message in Water, Masaru Emoto menguraikan bahwa air bersifat bisa merekam pesan, seperti pita magnetik atau compact disk.<sup>35</sup>

Semakin kuat konsentrasi pemberi pesan, semakin dalam pesan tercetak di air. Air bisa mentransfer pesan tadi melalui molekul air yang lain. Barangkali temuan ini bisa menjelaskan, kenapa air putih yang didoakan bisa menyembuhkan si sakit. Dulu ini dianggap musyrik, atau paling sedikit dianggap sekedar sugesti, tetapi ternyata molekul air itu menangkap pesan doa kesembuhan, menyimpannya, lalu vibrasinya merambat kepada molekul air lain yang ada di tubuh si sakit.

Tubuh manusia memang 75% terdiri atas air, otak 74,5% air, darah 82% air, tulang yang keras pun mengandung 22% air. Air putih galon di rumah, bisa setiap hari didoakan dengan khusyu kepada Allah, agar anak yang meminumnya saleh, sehat, dan cerdas, dan agar suami yang meminum tetap setia. Air tadi akan berproses di tubuh meneruskan pesan kepada air di otak dan pembuluh darah. Dengan izin Allah, pesan tadi akan dilaksanakan tubuh tanpa kita sadari. Bila air minum di suatu kota didoakan dengan serius untuk kesalehan, insya Allah semua penduduk yang meminumnya akan menjadi baik dan tidak beringas.

Rasulullah saw. bersabda, *زمزم لما شرب له*, “Air zamzam akan melaksanakan pesan dan niat yang meminumnya”. Barang siapa minum supaya kenyang, dia akan kenyang. Barang siapa minum untuk menyembuhkan sakit, dia akan sembuh. Pantaslah air zamzam begitu berkhasiat karena dia menyimpan pesan doa jutaan manusia selama ribuan

---

<sup>35</sup><http://www.dudung.net/artikel-islami/the-true-power-of-water.html>

tahun sejak Nabi Ibrahim AS. Bila direnungkan berpuluh ayat Al-Quran tentang air, banyak individu akan tersentak bahwa Allah rupanya selalu menarik perhatian individu kepada air.

Bahwa air tidak sekedar benda mati. Air bisa menyimpan kekuatan, daya rekam, daya penyembuh, dan sifat-sifat aneh lagi yang menunggu disingkap manusia. Islam adalah agama yang paling melekat dengan air. Shalat wajib perlu air wudhu lima kali sehari. Habis berkumpul suami istri wajib mandi. Mati pun wajib dimandikan. Tidak ada agama lain yang menyuruh memandikan *jenazah*, malahan ada yang dibakar. Tetapi islam belum melakukan *dzikir* air. Sebagian orang masih perlakukan air tanpa respek dibuang-buang secara *mubadzir*.

Seorang ilmuwan Jepang telah merintis. Ilmuwan muslim harus melanjutkan kajian kehidupan ini berdasarkan Al-Quran dan hadis.