

BAB V

PEMBAHASAN

A. Bentuk-bentuk Wudhu yang dilakukan Siswa MMA Bahrul ‘ulum.

1. Niat

Niat adalah suatu pengucapan dalam hati dan implementasikan 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.⁵⁸Cara melakukan wudhu menurut syariat yaitu: niat, membasuh muka, membasuh kedua tangan sampai siku, mengusap sebagian kepala, membasuh kedua kaki sampai mata kaki.

Begitu pula dengan niat wudhu yang dibaca pada saat mau melakukan wudhu yang bertepatan sebelum membasuh muka, supaya apa yang telah dikerjakan itu syah menurut syariat islam. Di dalam islam ada perintah wajib untuk melakukan sholat, dan sholat itu dikatakan *syah* dengan wudhu, karena wudhu untuk menghilangkan hadas kecil.

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

⁵⁸ Imam Al Ghazali.1995. *Ihya' Ulumudin*. terjemahan Zaid Husein Al Hamid. Jakarta: Pustaka Amani. Hal 27.

sampai tiga kali.⁵⁹Nabi Muhammad SAW mengajarkan umat islam untuk selalu ingat pada Allah seperti doa setiap rukun wudhu yang telah diajarkan oleh nabi Muhammad SAW.

2. 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, Dengan cara mengimplementasikan air pakai kedua tangan kemudian diratakan ke seluruh wajah.

Membasuh muka yang dilakukan seperti yang diungkap di atas, 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.⁶⁰Manfaat membasuh muka pada wudhu secara merata, maka wudhu akan menjadi sempurna.

Ada beberapa aliran fuqoha' yang mengistibathkan hukum tata cara berwudhu kemudian tata cara tersebut dikorelasikan dengan perspektif ilmu kesehatan akupuntur, yang mana pada setiap anggota badan yang terkena usapan wudhu terdapat ratusan titik akupuntur yang bersifat

⁵⁹ Imam Al Ghazali.1995. *Ihya' Ulumudin*. terjemahan Zaid Husein Al Hamid. Jakarta: Pustaka Amani. Hal 27.

⁶⁰ Imam Al Ghazali.1995. *Ihya' Ulumudin*. terjemahan Zaid Husein Al Hamid. Jakarta: Pustaka Amani. Hal 28

reseptor terhadap stimulus berupa usapan, tekanan, dan basuhan ketika melakukan wudhu stimulus tersebut akan dihantar *meridian* ke sel, jaringan, organ, dan system organ yang bersifat *terapetik*.

Titik akupuntur suatu fenomena yang terjadi adanya korelasi pada tata cara wudhu, titik akupuntur terdapat banyak manfaat salah satunya pada wajah, seperti *yin xiang* titik akupunturnya pada kerutan nasolabialis, literal, dengan indikasi pada penyakit hidung, *paralis fasialis epistaksis, tik fasialis, sinusitis*, dan hidung tersumbat, kemudian ada juga yang dinamakan *cen ci* yang letaknya di tepi orbita bagian bawah pada garis lurus yang melewati *sentrum* dari pupil dengan indikasi *konjungtivitas, miofia, atropi nervus opticus*, mata kedutan, dan banyak keluar air mata.⁶¹

Pada setiap titik akupuntur yang dijelaskan di atas merupakan salah satu metode melihat hikmah dari wudhu, yang mana tidak hanya berfungsi sebagai pengobatan secara fisik, tapi juga secara psikis karena dapat mengobati *skizofrenia*.

3. 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.⁶²Rata dalam membasuh tangan merupakan sebuah kesempurnaan dalam wudhu.

⁶¹ Oan Hasanuddin. 2007. *Mukjizat berwudhu*. Jakarta Selatan: Qultummedia. Hal 05

⁶² Imam Al Ghazali.1995. *Ihya' Ulumudin*. terjemahan Zaid Husein Al Hamid. Jakarta: Pustaka Amani. Hal 29

Dalam membasuh tangan secara rata merupakan kesempurnaan wudhu yang merupakan ada fungsi akupunktur pada anggota tangan salah satunya yaitu *neikuan* yang terletak di atas pergelangan tangan antara *tendon musculus* dan *muskulus fleksor karpiradialis*. Dengan indikasi *miokarditis, epi, dan endokarditis, angina pectoris, takikardia* karena *nervous, histeri epilepi*, gelisah karena penyakit panas pada pembekakan ketiak. Kemudian *wai kuan* yang terletak pada pergelangan tangan bagian pada sisi *radial tendon musculus ekstensor digitorium komunis*, dengan indikasi panas stadium permulaan dari *common cold parotitis*, kemudian *pa sie* letaknya pada tangan tengah sela jari dengan indikasi; *migren, sakit gigi, tangan, lengan merah, dan bengkak pada jari jemari*.⁶³

Pada titik wudhu yang ada pada tangan yang mana membasuh tangan sampai siku, salah satunya juga bias mengobati *skizofrenia*, seperti halnya pada wajah karena salah satu diagnosanya menggunakan penggolongan *sindrom* untuk *meridian* yang melewati anggota wudhu tangan.

4. 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 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

⁶³ Oan Hasanuddin. 2007. *Mukjizat berwudhu*. Jakarta Selatan: Qultummedia. Hal 06-07

meletakkan di ujung kepalanya dan menyempurnakannya ke belakang.⁶⁴Manfaat membasuh kepala menjadikn pikiran menjadi jernih buat berfikir.

Pikiran jernih tersebut kalau dilihat secara akupuntur bahwa ada satu urat syaraf yang dibasuh yang ada di kepala, *pai hui* adalah urat syaraf yang terletak pada garis batas rambut *posterior* dan dekat dengan batas rambut *anterior* dengan indikasi *apopleksia*, *diare kronis*, *epilepsi*, pusing, dan *vertigo*, *prolapus rekti*, dan *prolapus uteri*.⁶⁵

Pada kepala merupakan salah satu rukun usapan atau sapuan terhadap kepala, pada kepala terdapat area atau daerah yang dinamakan *scalp (scalp needling therapy)* dengan indikasi secara garis besar yaitu sakit pada kepala baik sakit fisik maupun secara psikis yang berupa stress.

5. 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 kanan beliau dan beliau mulai dari jari kelingking serta mengakhiri dengan jari kelingking kaki kirinya.⁶⁶Membersihkan setiap helai jari jemari kaki untuk menghilangkan najis dan implememtasi menghilangkan

⁶⁴ Imam Al Ghazali.1995. *Ihya' Ulumudin*. terjemahan Zaid Husein Al Hamid. Jakarta: Pustaka Amani.Hal 29

⁶⁵ Oan Hasanuddin. 2007. *Mukjizat berwudhu*. Jakarta Selatan: Qultummedia. Hal 08

⁶⁶ Imam Al Ghazali.1995. *Ihya' Ulumudin*. terjemahan Zaid Husein Al Hamid. Jakarta: Pustaka Amani.Hal 30

hadas, karena kaki merupakan alat untuk melangkah, Allah akan selalu memberi hidayah pada langkah kaki orang yang selalu berwudhu.

Dalam mengimplementasikan hadas pada saat wudhu, karena di kaki ada beberapa urat syaraf yang terletak pada kaki, seperti *tai cung* yang terletak pada *distal* dari pertemuan tulang-tulang *metatarsal* dengan indikasi pendarahan haid yang berlebihan, pusing, *insomnia*, *retensi urine*, *epilepsi*, nyeri dalam *urethra*, *hipertensi* dengan *paralisis fasialis*, pendarahan rahim, *prolapus uteri*, *lumbago* karena *renal kolok*, *priapismus*, stress emosional, penglihatan kabur, sakit kepala, dan *vertigo*.⁶⁷

Membasuh pada kaki sampai mata kaki salah satu manfaatnya bisa melancarkan sirkulasi darah, karena sebagian besar penyakit itu berkaitan dengan kurang lancarnya sirkulasi darah dan kurang berfungsinya syaraf, merupakan penyebab umum tidak berfungsinya otak dan sistem syaraf maka bisa menimbulkan berbagai penyakit salah satunya sulit memahami sesuatu pada saat belajar, hal tersebut merupakan bermula dari tidak lancarnya peredaran darah dan sistem syaraf.

6. Tertib

Dalam aturan tata cara berwudhu harus tertib dalam melakukan rukun-rukun wudhu sebab itu berpengaruh pada syah atau tidaknya wudhu, Tertib adalah secara berurutan dari membasuh muka sampai membasuh kaki dilakukan sesuai syariat tertib merupakan rukun dalam wudhu yang bertujuan pada saat melakukan wudhu harus disiplin sesuai ajaran dalam

⁶⁷ Oan Hasanuddin. 2007. *Mukjizat berwudhu*. Jakarta Selatan: Qultummedia. Hal 09

syariat islam. Syariat mengajarkan wudhu itu dimulai dari niat dan diakhiri dengan membasuh kaki, Tertib merupakan syarat *syah* wudhu.

Bentu terapi air wudhu *hydro wudhu therapy* pada prinsipnya *hydrotherapy* atau terapi yang menggunakan air sebagai media dapat dilakukan dengan siapa saja, kapan saja, dimana saja. Di klinik kesehatan atau rumah sakit yang memiliki unit fisioterapi, hanyalah salah satu bentuknya yang modern, *hydrotherapy* dapat dilakukan di kolam, sungai, atau pancuran air dan syarat mutlak yang dipenuhi adalah air.⁶⁸

Wudhu dalam ajaran islam merupakan kewajiban yang harus dilakukan bagi seseorang yang akan mengerjakan sholat juga merupakan salah satu bentuk *hydrotherapy* yang oleh penelitian modern telah diuji keabsahannya wudhu terbukti dapat membantu merawat kesehatan tubuh, dapat menyembuhkan berbagai macam penyakit.⁶⁹

Ketika seseorang berwudhu, saat membasuh telapak tangannya dengan air maka ia akan merasakan kesegaran, apalagi ketika ia berwudhu, suhu tubuhnya dalam keadaan tinggi, maka hendaknya diremas-remas tangan kanan dan kiri dan menyela-nyela jari untuk merasakan sentuhannya dan dilakukan dengan bersatu dengan kesegaran air.⁷⁰

Seperti halnya ketika wudhu membasuh wajah, tangan, kepala, dan kaki seseorang hendaknya merasakan kesegaran air yang mengalir di setiap kulit tubuh, dan menikmati kesejukannya hal tersebut untuk

⁶⁸ Muhammad Akrom. 2010. *Terapi Wudhu Sempurna Sholat, Bersihkan Penyakit*. Jakarta: Mutiara Media. Hal 98

⁶⁹ Ibid

⁷⁰ Ibid

merasakan ekstasinya bersama Allah SWT, dengan selalu mengingat dan memohon ampunannya.⁷¹

Bagian-bagian yang dijelaskan di atas adalah bagian-bagian tubuh manusia yang apabila titik yang sangat sensitive terhadap rangsangan di luar, yang apabila titik-titik tersebut diaktifkan secara maksimal, maka akan sangat baik untuk kesehatan tubuh manusia.⁷²

Dan apabila dalam mengaktifkan titik-titik seseorang tersebut selalu ingat kepada Allah SWT, maka manfaat didapatkan ketika berwudhu tidak hanya aspek lahiriyah, akan tetapi aspek spiritual, yakni jiwa menjadi tenteram dan untuk ber *mujjahah* dengan Allah SWT.⁷³

B. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku marah siswa MMA Bahrul Ulum.

Dalam bahasa arab sebagaimana diuraikan secara rinci dalam kitab *Aqfaatun 'Alath-Thariq* karya Nuh,⁷⁴ marah memiliki makna diantaranya:

1. Marah berarti tidak rela terhadap sesuatu dan iri dari sesuatu jika berkata, "*Ghadiba 'alaihi ghadaban wamaghdhabatan*," berarti marah atau tidak rela atas sesuatu "*ghadiba lahu*" berarti marah itu tidak rela untuk kepentingan orang lain.
2. Menggigit sesuatu. Jika seseorang berkata, "*Ghadibat al-khilu lujami*" artinya menggigit besi kendali

⁷¹ Muhammad Akrom. 2010. *Terapi Wudhu Sempurna Sholat, Bersihkan Penyakit*. Jakarta: Mutiara Media. Hal 99

⁷² Ibid

⁷³ Ibid

⁷⁴Yadi Purwanto, Rachmat Mulyono.2006.*Psikologi Marah, Perspektif Psikologi Islami*.Bandung: PT. Refika Aditama. Hal. 6.

3. Memberengut. Jika seseorang berkata, "*Naqatun ghadub, imra'atun ghadub*" artinya untuk memberengut wanita itu muram.
4. Bengkak disekitar sesuatu. Jika seseorang berkata "*Ghadibat 'ainuhu waghudhibat*" artinya bengkak disekitar mata.
5. Kemurungan dalam hal pergaulan dan perilaku. Jika seseorang berkata, "*hadza ghudhabi*" artinya murung dalam pergaulan dan perilaku
6. Penghalang yang terbuat dari kulit unta, biasanya dipakai untuk berperang. "*Al-ghadhabah*" berarti kulit halus yang terbuat dari kulit kambing hutan.

Menurut istilah, marah berarti perubahan internal atau emosioanal yang menimbulkan penyerangan dan penyiksaan guna mengobati apa yang ada didalam hati. Perubahan yang lebih keras dari marah disebut "*al-ghaizh*" yang didefinisikan sebagai kemarahan yang hebat.⁷⁵

Macam-macam dan tingkatan marah kemarahan manusia terdiri dari bermacam-macam, dan juga tingkatannya, masing-masing manusia mempunyai tingkatan yang berbeda-beda, dengan demikian berbeda pula perilakunya, karena adakalanya marah tidak dilampiaskan secara langsung dengan perlakuan tapi dengan dipendam, sehingga bisa menimbulkan sifat acuh apabila betemu dengan orang yang dimarahi adakalanya pula dengan memedam marah itu termasuk salah satu cara untuk menghilangkan rasa marah karena dengan melakukan hal-hal seperti itu kebanyakan orang menjadi surut kemarahan.

⁷⁵ Ibid., hal 7

Al Ghazali dalam kitab *ihya Ulumuddin* berpendapat bahwa kemarahan manusia itu beberapa macam, yaitu lekas sekali marah, lekas terkena marah lalu cepat tenang, terlambat marah namun lekas habis marah. Kebanyakan sifat pemarah terjadi pada kelompok-kelompok tertentu yang berwatak keras, karena kelompok-kelompok tersebut beranggapan bahwa harga diri itu harus di bela sampai mati.

Gymnastiar menjelaskan lebih lanjut tentang macam-macam marah yang disebutkan Al-Ghazali, menurutnya jika dipandang dari sudut kemarahan, ternyata orang itu dapat dikelompokkan dalam empat golongan.

1. Nasihat dan contoh dari Rasulullah SAW.

Rasulullah SAW pernah bertanya kepada para sahabatnya dalam riwayat HR. Muslim “siapakah yang kalian anggap perkasa?” lalu para sahabat menjawab, “orang yang tidak bisa dikalahkan oleh siapapun”, lalu beliau bersabda , “bukan demikian tapi orang yang perkasa adalah orang yang mengendalikan dirinya pada saat marah”.

Dari Abu Hurairah ra. Meriwayatkan bahwa seseorang berkata kepada Rasulullah SAW, “ Berilah aku wasiat” beliau bersabda, “Janganlah marah”. Karena akal seseorang akan hilang dan tidak berfungsi jika marah, sebab orang marah tidak akan berfikir secara logis, orang marah akan merasa puas jika memukul tembok dan berteriak-teriak hal tersebut merupakan salah satu pelampiasan orang yang marah, yaitu dengan berteriak-teriak dan memukul tembok sebagai media untuk melakukan pelampiasan, maka itu nabi Muhammad SAW mengingatkan

pada umat islam agar tidak mudah marah sebab marah bisa menghilangkan sebagian iman dari seseorang.

Terapi marah merupakan pengendalian marah yang sangat penting dalam upaya mengubah dan mentransformasikan amarah menjadi energi positif minimal dapat mengurangi unsur negatifnya. Seseorang dituntut untuk memelihara kemampuan berfikir dan mengambil keputusan yang benar, berfikir pada realita yang benar. Pola berfikir seseorang secara tenang akan menjadikan seseorang bisa mengambil keputusan secara benar dan bisa menjadikan marah jadi terkontrol, karena mencegah marah lebih utama dari pada meredakan marah dengan cara mencegah asal mula terjadi marah.

Dalam pembahasan tentang terapi amarah ini, akan dibahas beberapa terapi yang diharapkan akan membantu dalam melatih mengendalikan marah berdasarkan pengalaman, terapi ini efektif apabila sesuai dengan karakteristik seseorang. Oleh karena itu dalam terapi ini dibahas beberapa terapi, sehingga bisa memilih mana yang paling sesuai dengan karakteristiknya.

2. Memelihara keseimbangan fisik seseorang, sebab pengendalian marah melindungi seseorang dari ketegangan fisik yang timbul akibat peningkatan energy yang terjadi akibat meningkatnya zat gula yang dikeluarkan oleh hati, dengan demikian seseorang akan terhindar untuk tidak melakukan berbagai tindak kekerasan.
3. Pengendalian emosi marah dan tindakan tidak memusuhi orang lain, baik secara fisik ataupun dengan kata-kata, dan tetap mempergauli orang lain

dengan baik dan tenang, dengan begitu akan menimbulkan rasa baik dan tenang dengan sendirinya.

4. Pengendalian atas emosi marah yang juga bermanfaat bagi kesehatan, yang mampu menghindarkan seseorang dari berbagai macam penyakit yang ada pada umumnya, walaupun sifat marah hampir ada pada setiap diri seorang tapi islam menganjurkan untuk menahan marah, bila tidak dibatasi maka sifat tersebut akan mengundang permusuhan.

Secara umum terapi-terapi marah yang dianggap dapat metralisir kemarahan dengan berbagai bentuk cara mengatasinya dapat di bagi dengan tiga bagian yaitu:

1. Terapi agama

Al-Qur'an mengingatkan agar seseorang dapat mengendalikan emosi marah, karena ketika seseorang marah pemikirannya akan macet dan kehilangan kemampuan untuk memberikan penilaian benar. Menurut Najati dan Said Hawwa ditinjau dari berbagai segi, pengendalian marah mempunyai manfaat. Pertama memelihara kemampuan berfikir manusia dan pengembalian keputusan yang benar. Ini menghindarkannya untuk tidak terjerumus dalam tindakan atau perkataan yang bisa disesali nanti.

2. Terapi psikologi

Suatu persepsi mendasar yang harus dipahami dalam mengendalikan kemarahan yaitu menumbuhkan kesadaran pada diri sendiri bahwa kemarahan itu tidak akan mencapai tujuan apapun, seseorang berharap memenuhi suatu keinginan mencapai tujuan tidak akan pernah mencapai tujuan dengan marah dan melakukan perbuatan-perbuatan kasar.

Seperti pendapat yang dikemukakan oleh Wayne Dyer kemarahan itu merupakan sebuah pilihan atau kebiasaan. Kemarahan seakan-akan reaksi yang dilatih oleh setiap orang dalam kehidupannya sehingga bisa menjadi kebiasaan, sehingga untuk membuat jiwa merasa enak perlu marah.

3. Terapi Relaksasi

Relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku. Kebanyakan masyarakat, relaksasi diartikan sebagai partisipasi dalam aktivitas olah raga, melihat TV, dan rekreasi, dipilihnya terapi relaksasi sebagai salah satu terapi mengendalikan amarah.

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, 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.

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, selalu menyalahkan orang lain.

c. Aspek intelektual

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

d. Aspek sosial

Hubungan timbal balik dalam dunia sosio cultural memberikan wadah dalam pencurahan ekspresi psikis setiap individu, sehingga setiap individu akan mengurangi ketegangan emosional dengan saling berinteraksi satu sama lain.

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

Keagamaan menjadikan acuan utama pada setiap penganut agama bahkan ateis pun memiliki keyakinan akan psikologi positif, contoh seorang yang memiliki keyakinan “itu” “ini” akan berhasil sesuai apa yang ada dalam individu tersebut sama halnya dalam agama islam yang tercantum dalam surat yasin

إِنَّمَا أَمْرُهُ إِذَا أَرَادَ شَيْئًا أَنْ يَقُولَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ

Sesungguhnya keadaan-Nya apabila Dia menghendaki sesuatu hanyalah berkata kepadanya: "Jadilah!" Maka terjadilah ia.

C. Proses wudhu sebagai terapi marah siswa MMA Bahrul Ulum.

Proses wudhu dalam syariat islam; 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 syariat 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.

Dalam tubuh manusia terdapat titik-titik saraf yang saling berhubungan satu sama lain. Misalnya saraf-saraf di ujung jari berhubungan dengan empedu, liver, dan jantung, ketika berwudhu seseorang memberikan pengaruh positif bagi kesehatan tubuh.⁷⁶

Margomedov peneliti lembaga general hygiene and ecology, menjelaskan bahwa wudhu dapat menstimulasi merangsang irama tubuh secara alami, stimulasi ini muncul pada seluruh tubuh, khususnya pada area yang disebut Biological active sport (titik aktif biologi).⁷⁷

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Magomedov mengatakan bahwa titik-titik aktif biologis ini mirip dengan titik-titik refleksologi cina. Perbedaannya adalah untuk menguasai titik-titik refleksologi cina secara tuntas paling tidak dibutuhkan waktu lima belas tahun. Sementara melakukan wudhu tidaklah sulit.⁷⁸

Wudhu tidak hanya mengobati tetapi bisa tetapi juga bisa sangat efektif mencegah masuknya bibit penyakit. Menurut Magomedov, peneliti dan juga yang menguasai ilmu refleksologi cina, titik refleksologi cina adalah bagian tubuh yang dibasuh dengan lima lainnya terletak pada tumit, lutut yang juga area wudhu yang disunahkan untuk dibasuh.⁷⁹

Basuhan wudhu dalam teknik pengobatan modern disebut dengan hydromassage, yaitu pijat dengan memanfaatkan air sebagai media

⁷⁶ Muhammad Syafi'i. 2010. *Dahsyatnya Terapi Wudhu*. Jakarta: Penerbit PT Elex Media Komputindo Kelompok Gramedia. Hal 54

⁷⁷ Ibid

⁷⁸ Ibid

⁷⁹ Ibid

pengobatan, system metabolisme tubuh manusia terhubung membasuh anggota tubuh dalam wudhu akan memberikan efek positif bagi anggota tubuh lainnya salah satunya adalah untuk meminimalisir marah.

Sistem saraf, dan system reproduksi, membasuh kaki akan memberikan efek yang positif pada kelenjar pituitary pada otak yang berfungsi mengatur fungsi-fungsi kelenjar endokrin (kelenjar yang berfungsi mengatur pengeluaran hormon) membasuh telinga dan memijit bagian-bagiannya dapat menurunkan tekanan darah dan mengurangi rasa sakit.⁸⁰

Demikian pula dengan anggota tubuh yang lainnya yang terkena basuhan air wudhu, semuanya memberikan efek positif bagi tubuh, karena itu hendaklah menyempurnakan wudhu, karena wudhu bisa memberikan manfaat yang besar bagi kesehatan jasmani maupun rohani yang salah satunya bisa meminimalisir marah pada diri seseorang.⁸¹

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.

⁸⁰ Ibid

⁸¹ Ibid

Akal sehat orang yang marah akan hilang dalam sekejap, sebab yang ada pelampiasan yang bisa merugikan orang lain. Salah satu pelampiasan orang yang marah adalah dengan berteriak-teriak dan memukul tembok sebagai media untuk melakukan pelampiasan. Banyak orang merasa puas jika memukuli tembok dan berteriak-teriak. Orang dengan melakukan hal-hal seperti itu kebanyakan orang menjadi surut kemarahan. Seseorang akan hilang akal sehat akibat marah dan dikuasai oleh nafsu.

D. Bentuk perubahan perilaku marah setelah diberikan treatment wudhu bagi siswa MMA Bahrul Ulum.

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°C di laboratorium, lantas difoto dengan mikroskop elektron dengan kamera kecepatan tinggi. Ternyata molekul air membentuk kristal segi enam yang indah. Secara syariat air tersebut dinamakan air murni atau air yang tidak kemasukan benda najis, air suci tersebut yang bisa mensucikan hadas dan najis, karena badan manusia itu penuh dengan najis dan hadas maka setiap sholat lima waktu diwajibkan wudhu dahulu dengan air suci, air suci yang ada didalam wudhu bisa memberi beberapa manfaat yang bisa menyehatkan jasmani dan rohani, seperti yang diteliti oleh Masaru Emoto yang mengatakan air bisa menjadi Kristal jika diberi ucapan kata-kata yang indah, begitu pula dengan wudhu yang

menggunakan air suci karena didalam wudhu ada beberapa manfaat bagi manusia.

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 music heavy metal diperdengarkan, kristal hancur.

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

Ternyata air bisa "mendengar" kata-kata, bisa "membaca" tulisan, dan bisa "mengerti" pesan. Dalam bukunya *The Hidden Message in Water*, Dr. Masaru Emoto menguraikan bahwa air bersifat bisa merekam pesan, seperti pita magnetik atau compact disk.⁸²

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 kita anggap musyrik, atau paling sedikit kita anggap sekadar sugesti, tetapi ternyata molekul air itu menangkap pesan doa

⁸²<http://www.dudung.net/artikel-islami/the-true-power-of-water.html>

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*". Barangsiapa minum supaya kenyang, dia akan kenyang. Barangsiapa minum untuk menyembuhkan sakit, dia akan sembuh. Pantaslah air zamzam begitu berkhasiat karena dia menyimpan pesan doa jutaan manusia selama ribuan tahun sejak Nabi Ibrahim a.s. Bila kita renungkan berpuluh ayat Al-Quran tentang air, banyak individu akan tersentak bahwa Allah rupanya selalu menarik perhatian individu kepada air.

Bahwa air tidak sekadar 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 bercampur, suami istri wajib mandi. Mati pun wajib dimandikan. Tidak ada agama lain yang

menyuruh memandikan *jenazah*, malahan ada yang dibakar. Tetapi kita belum melakukan *zikir* air. Kita masih perlakukan air tanpa respek. Kita buang secara *mubadzir*.

Seorang ilmuwan Jepang telah merintis. Ilmuwan muslim harus melanjutkan kajian kehidupan ini berdasarkan Al-Quran dan hadis. Seperti yang telah singgung oleh Emoto, dilam kamar yang atis tersebut memriksa lima puluh cawan petri dari air yang berbeda. Saat bunga es bersuhu $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$, dibawah mikroskop Kristal hanya muncul dalam waktu dua puluh hingga tiga puluh detik, sebelum lumer seiring dengan meningkatnya suhu.

Lebih jauh lagi Air menyampaikan pesan-pesannya. Agar memelihara lingkungan hidup, terutama air yang terpelihara bagus, maka akan tercipta harmoni semesta karena air adalah ibu kehidupan, sekaligus energi kehidupan.