

---

## TERAPI WUDU: PSIKOTERAPI TRANSPERSONAL UNTUK PENYUCIAN JIWA DAN KESEJAHTERAAN MENTAL

Mahda Syarifah<sup>1</sup>, Khadijah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Islam Negeri Sunan Ampel

Email: [mhdaasyrifah@gmail.com](mailto:mhdaasyrifah@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini mengeksplorasi terapi wudu sebagai pendekatan psikoterapi transpersonal dalam tazkiyatun nafs, yang mengintegrasikan spiritualitas dan kesadaran dalam penyucian jiwa. Wudu tidak hanya berfungsi sebagai pembersihan fisik sebelum ibadah, tetapi juga berdampak pada kesejahteraan mental dengan meningkatkan relaksasi serta aktivitas gelombang otak alfa dan theta. Dengan metode kajian literatur, penelitian ini menganalisis hubungan antara wudu, pengelolaan emosi, dan kesadaran transpersonal. Hasilnya menunjukkan bahwa wudu yang dilakukan dengan kesadaran penuh dapat membantu mengontrol stress serta memperkuat hubungan spiritual dengan Tuhan. Meski demikian, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengembangkan model terapi wudu yang lebih sistematis dan mengintegrasikannya dengan psikoterapi modern. Integrasi terapi wudu dalam rehabilitasi psikologi juga berpotensi membantu bagi individu yang mengalami trauma atau gangguan kecemasan. Dengan melakukan penggabungan antara pendekatan transpersonal dan prinsip tazkiyatun nafs, terapi wudu dapat menjadi metode efektif dalam penyucian jiwa, pembentukan karakter, serta peningkatan kesejahteraan mental. Selain itu, penelitian ini memberikan wawasan baru serta membuka peluang bagi pendekatan terapi yang berbasis spiritual yang lebih terstruktur dan aplikatif.

**Kata Kunci:** Kesejahteraan Mental, Psikoterapi Transpersonal, Tazkiyatun Nafs, Terapi Wudu.

### ABSTRACT

*This study explores ablution therapy as a transpersonal psychotherapy approach in tazkiyatun nafs, which integrates spirituality and consciousness in the purification of the soul. Ablution serves not only as a physical cleansing before worship but also impacts mental well-being by enhancing relaxation as well as alpha and theta brain wave activity. Using a literature review method, this research analyses the relationship between ablution, emotional regulation, and transpersonal awareness. The results show that ablution performed with full awareness can help manage stress and strengthen spiritual connections with God. However, further research is needed to develop a more systematic ablution therapy model and integrate it with modern psychotherapy. The integration of ablution therapy in psychological rehabilitation also has the potential to assist individuals experiencing trauma or anxiety disorders. By combining a transpersonal approach with the principles of tazkiyatun nafs, wudu therapy can become an effective method for purifying the soul, character formation, and enhancing mental well-being. Additionally, this research provides new insights and opens up opportunities for a more structured and applicable spiritual-based therapeutic approach.*

**Keywords:** Mental Well-Being, Transpersonal Psychotherapy, Tazkiyatun Nafs, Wudu Therapy.

**A. PENDAHULUAN**

Dalam kehidupan modern yang penuh dengan tekanan dan tuntutan, pencarian keseimbangan antara kesehatan mental dan spiritual menjadi semakin relevan. Banyak individu yang mengalami krisis makna, dimana perasaan hampa dan kegelisahan hadir meski berbagai kebutuhan materi telah terpenuhi. Ketertarikan saya terhadap psikoterapi transpersonal muncul dari pertanyaan mendasar: Apakah ada pendekatan yang dapat menjembatani psikologi modern dengan spiritualitas untuk membantu individu mencapai ketenangan batin?

Dalam pencarian ini saya menemukan bahwa tazkiyatun nafs yang merupakan konsep penyucian jiwa dalam Islam memiliki potensi besar dalam membantu seseorang mengatasi konflik batin. Menariknya, praktik wudu yang sering dianggap sebagai ritual fisik, ternyata memiliki dimensi yang lebih mendalam jika dikaji dari perspektif psikoterapi transpersonal. Wudu bukan hanya untuk membersihkan tubuh, tetapi juga menjadi sarana untuk meningkatkan kesadaran, intropeksi, serta menenangkan hati.

Melalui jurnal ini, saya ingin mengeksplorasi bagaimana terapi wudu dapat dikombinasikan dengan pendekatan transpersonal dalam psikoterapi, sehingga mampu menjadi bagian dari perjalanan spiritual seseorang dalam mencapai tazkiyatun nafs. Dengan menghubungkan konsep penyucian diri dengan teknik psikoterapi yang mengedepankan kesadaran transendental, penelitian ini diharapkan dapat memberika wawasan baru tentang bagaimana praktik spiritual dalam Islam dapat diintegrasikan dengan pendekatan psikologis modern untuk kesehatan mental dan keseimbangan batin.

Dalam penelitiannya M. Iqbal Irham dengan judul "*Nafas Kesadaran dan Menghidupkan Spiritualitas Melalui Inegrasi Tasawuf dan Psikologi*" mkesadaran spiritual enjelaskan bahwa metode nafas kesadaran dalam tasawuf menekankan pentingnya teknik pernapasan sebggai sarana untuk meningkatkan kesadaran spiritual dan mencapai ketenangan batin. Dalam konteks tazkiyatun nafs, praktik ini berfungsi sebagai mekanisme untuk membersihkan hati dari sifat-sifat negatif, menguatkan hubungan dengan Tuhan, serta membawa keseimbangan antara tubuh dan jiwa. Serupa dengan konsep ini, terapi wudu juga memiliki dimensi transpersonal yang tidak hanya berperan dalam penyucian fisik tetapi juga membantu individu dalam mencapai kondisi kesadaran yang lenih tinggi. Dengan menyadari makna setiap gerakan dalam wudu, seseorang dapat meningkatkan aspek mindfulness, refleksi spiritual, serta pemurnian diri sebagaimana yang dicapai melalui teknik pernapasan dalam nafas kesadaran.

Senada dengan penelitiannya Ema Fitriya dkk yang didalamnya tidak secara khusus membahas terapi wudu sebagai pendekatan psikoterapi transpersonal. Namun, mengeksplorasi konsep tazkiyatun nafs dalam sufisme yang menyoroti perannya dalam mencapai kedamaian dan keseimbangan batin, yang sejalan dengan praktik psikologis modern. Integrasi spiritualitas dengan konsep psikologi seperti regulasi emosional dan perhatian penuh (mindfulness) menunjukkan pendekatan holistik terhadap kesehatan mental. Hal ini berpotensi diterapkan dalam berbagai konteks trapeutik, termasuk terapi berbasis wudu, dimana ritual penyucian melalui air dapat menjadi bagian dari perjalanan transpersonal seseorang dalam mengembangkan kesadaran spiritual dan ketenangan jiwa. Meskipun penelitian ini tidak secara

eksplisit menyebutkan terapi wudu atau api penyucian jiwa, prinsip yang dibahas tetap relevan dalam memahami dinamika antara penyucian fisik, pengelolaan emosi, dan transformasi batin.

Penelitian ini memberikan perspektif baru terhadap integrasi terapi wudu dalam psikoterapi transpersonal dan konsep tazkiyatun nafs. Kebaruan ilmiah yang ditawarkan adalah eksplorasi mendalam mengenai bagaimana wudu bukan hanya sekedar ritual ibadah, tetapi juga dapat berfungsi sebagai terapi psikologis yang berkontribusi pada kesejahteraan mental. Berbeda dari studi sebelumnya yang lebih berfokus pada aspek spiritual wudu dalam konteks religius, penelitian ini mengungkap dampak neurobiologis dari praktik wudu terutama dalam meningkatkan aktivitas gelombang otak alfa dan theta yang berhubungan dengan relaksasi dan ketenangan batin.

Selain itu, penelitian ini mengusulkan model terapi berbasis wudu yang lebih sistematis, dengan menggabungkan aspek mindfulness, refleksi spiritual, dan pengelolaan emosi dalam satu pendekatan holistik. Pendekatan ini memiliki potensi untuk diterapkan dalam rehabilitasi psikologi, terutama bagi individu yang mengalami trauma atau gangguan kecemasan. Dengan integrasi konsep tazkiyatun nafs, terapi wudu dapat menjadi metode inovatif dalam menyucikan jiwa dan meningkatkan kesejahteraan mental, yang sebelumnya belum banyak dikaji dalam penelitian psikoterapi Islam.

Terapi wudu dapat berkontribusi dalam psikoterapi transpersonal dan tazkiyatun nafs, terutama dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan spiritual individu. Hipotesis utama dalam penelitian ini adalah bahwa praktik wudu tidak hanya berfungsi sebagai pembersihan fisik sebelum ibadah, tetapi juga memiliki efek psikologis dan spiritual yang signifikan dalam mengurangi stres, meningkatkan ketenangan batin, serta memperkuat kesadaran transpersonal seseorang. Selain itu, penelitian ini menguji beberapa hipotesis spesifik, diantaranya bahwa praktik wudu mampu merangsang aktivitas gelombang otak alfa dan theta yang berkaitan dengan relaksasi dan keseimbangan emosional. Wudu yang dilakukan dengan kesadaran penuh dan refleksi spiritual diperkirakan dapat membantu individu dalam mengelola emosi negatif, memperbaiki regulasi emosi, serta meningkatkan hubungan mereka dengan Tuhan. Selain itu, penelitian ini juga mengasumsikan bahwa integrasi terapi wudu dalam psikoterapi transpersonal berpotensi menjadi metode rehabilitasi psikologis yang dapat diterapkan bagi individu yang mengalami gangguan kecemasan dan trauma emosional. Akhirnya, pendekatan terapi wudu berbasis tazkiyatun nafs diharapkan tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme penyucian jiwa, tetapi juga berkontribusi dalam pembentukan karakter, peningkatan kualitas hidup, serta kesejahteraan mental yang lebih holistik dalam berbagai aspek kehidupan.

## **B. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *library research*, yaitu kajian pustaka terhadap berbagai sumber akademik yang membahas terapi wudu, psikoterapi transpersonal, dan konsep tazkiyatun nafs. Data dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai literatur akademik, termasuk buku, jurnal ilmiah, dan penelitian terdahulu yang menyoroti aspek psikologis, spiritual, serta neurobiologis dari praktik wudu. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kajian literatur dengan analisis komparatif terhadap teori dan temuan penelitian yang relevan. Data dianalisis menggunakan teknik deskriptif analitis, yang

memberikan identifikasi konsep utama, kategorisasi temuan, interpretasi data, serta pengembangan model teoritis terkait integrasi terapi wudu dalam psikoterapi transpersonal. Keabsahan data dijamin melalui triangulasi sumber, yaitu membandingkan berbagai referensi akademik untuk memastikan akurasi informasi dan kesesuaian temuan dengan teori yang telah ada. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan mampu memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai peran terapi wudu dalam penyucian jiwa dan peningkatan kesejahteraan psikologis.

### **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **Konsep Dasar Psikoterapi Transpersonal**

Psikoterapi transpersonal merupakan pendekatan yang mengintegrasikan aspek psikologi dengan spiritualitas dalam proses penyembuhan. Alih-alih menjadi metode terapi yang berdiri sendiri, terapi ini lebih berfungsi sebagai kerangka pemikiran yang dapat diterapkan dalam berbagai teknik psikoterapi, seperti terapi perilaku, kognitif, psikodinamika, dan gestalt. Keunggulan utama dari terapi transpersonal adalah penekanannya pada aspek spiritual sebagai bagian integral dari pemulihan psikologis. Tujuan utamanya bukan sekedar mengatasi gangguan psikologis, tetapi juga membantu individu memahami dan melampaui batasan mental yang mereka miliki, sehingga memungkinkan transformasi diri yang lebih mendalam.

Ciri khas psikoterapi transpersonal mencakup beberapa elemen penting. Pendekatan ini menghubungkan proses psikologis dengan perjalanan spiritual seseorang, menekankan pentingnya kesadaran diri dalam mencapai kesejahteraan emosional. Selain itu, terapi ini bersifat multidimensi dan berbasis pengalaman secara langsung, yang memungkinkan individu merasakan perubahan dalam berbagai aspek kehidupannya. Pendekatan ini juga berpusat pada hati dan perasaan, serta memiliki sifat optimis dan penuh harapan, memberikan dorongan bagi individu untuk berkembang secara holistik.

Hubungan antara psikoterapi transpersonal dan kesadaran spiritual dalam Islam mencerminkan keterkaitan yang mendalam antara pengembangan diri dan pencarian makna hidup. Psikologi transpersonal, yang menekankan dimensi spiritual pengalaman manusia, memiliki kesamaan dengan ajaran Islam, terutama dalam Sufisme, yang juga mendorong perluasan kesadaran dan perjalanan menuju kedalaman spiritual.

Dalam psikologi transpersonal, spiritualitas dipandang sebagai inti dari perkembangan manusia, menekankan aspirasi menuju kehidupan yang lebih bermakna. Sementara itu, dalam Islam, khususnya dalam Sufisme, hubungan langsung dengan Tuhan menjadi landasan utama dalam mencapai kesadaran spiritual yang lebih tinggi. Kedua pendekatan ini berfokus pada transendensi diri, di mana seseorang melebihi batas ego dan merasakan keterhubungan dengan realitas yang lebih luas.

Spiritualitas Islam dan psikologi transpersonal memiliki cara unik dalam memfasilitasi perjalanan menuju kesadaran yang lebih dalam. Jika psikologi transpersonal menekankan pengalaman di luar diri untuk memperluas kesadaran, Islam mengajarkan keseimbangan antara hubungan vertikal dengan Tuhan dan hubungan horizontal dengan sesama manusia. Hal ini mencerminkan sifat bawaan manusia yang selalu mencari keterhubungan dan makna di berbagai aspek kehidupannya.

Integrasi antara Sufisme dan psikologi transpersonal juga menawarkan perspektif yang berharga dalam menghadapi tantangan eksistensial modern. Keduanya memfasilitasi pertumbuhan spiritual dan pengembangan diri yang holistik, membantu individu menemukan makna yang lebih dalam dalam hidupnya. Kesamaan antara kedua pendekatan ini tampak dalam fokus mereka terhadap kesejahteraan spiritual dan bagaimana manusia dapat memahami serta mengelola aspek non-material dari keberadaannya. Meski memiliki titik temu, psikologi transpersonal dan spiritualitas Islam berangkat dari perspektif dasar yang berbeda. Psikologi transpersonal cenderung mengadopsi pendekatan antroposentris yang berfokus pada aspirasi manusia dan kualitas individu. Sebaliknya, Islam, terutama dalam pemahaman Al-Qur'an, mencakup cakupan spiritual yang lebih luas, tidak hanya berorientasi pada keberadaan manusia tetapi juga pada tujuan roh yang melampaui fungsi fisik dan mental.

### **Wudu sebagai Terapi Spiritual**

Wudu memiliki makna mendalam dalam Islam, bukan hanya sebagai ritual pemurnian fisik, tetapi juga sebagai sarana pembersihan spiritual. Sebagai praktik yang diwajibkan sebelum shalat, wudu berfungsi sebagai bentuk persiapan bagi seorang Muslim untuk beribadah dengan hati yang bersih dan jiwa yang tenang. Ajaran tentang wudu berakar dalam Al-Qur'an dan Hadis, yang menekankan pentingnya menjaga kemurnian sebagai bagian dari disiplin spiritual dan kesiapan ibadah. Secara spiritual, wudu merupakan langkah penting dalam menjaga hubungan seseorang dengan Tuhan. Dengan melaksanakan wudu sebelum shalat, seorang Muslim memastikan bahwa dirinya berada dalam keadaan suci, baik secara lahir maupun batin. Lebih dari sekadar kewajiban, praktik ini juga mencerminkan simbol iman dan komitmen terhadap kebersihan serta keseimbangan antara aspek fisik dan spiritual kehidupan.

Dalam perspektif filosofis, wudu dapat dikaitkan dengan konsep wuyûd (eksistensi) dalam filsafat Islam, di mana pemurnian diri melalui wudu menandakan refleksi mendalam tentang keberadaan seseorang dan hubungannya dengan Tuhan. Pemurnian ini bukan sekadar tindakan fisik, tetapi juga manifestasi dari kesadaran spiritual yang lebih tinggi. Selain aspek spiritual dan filosofis, wudu juga memiliki manfaat terapeutik. Studi terbaru menunjukkan bahwa praktik ini dapat berkontribusi pada kesejahteraan mental, membantu relaksasi, dan memberikan efek psikologis positif bagi individu, terutama mereka yang menghadapi tekanan atau masalah kesehatan mental. Wudu, dengan proses air yang mengalir dan menyentuh tubuh, bisa menjadi sarana untuk menghadirkan ketenangan batin dan meningkatkan kualitas ibadah seseorang. Meskipun wudu sering dilihat sebagai ritual wajib sebelum shalat, implikasinya yang lebih dalam menunjukkan perannya yang kompleks dalam kehidupan seorang Muslim. Dari segi spiritualitas hingga kesehatan mental, praktik ini membuka ruang bagi eksplorasi lebih lanjut mengenai bagaimana ritual Islam dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan individu maupun kohesi sosial dalam komunitas Muslim. Dengan memahami filosofi wudu secara lebih mendalam, seseorang dapat lebih menghargai esensi dari praktik ini sebagai bagian dari perjalanan spiritual dan refleksi diri yang terus berlanjut.

**Tazkiyatun Nafs dalam Konteks Psikoterapi**

Tazkiyatun nafs atau penyucian jiwa merupakan sebuah konsep dalam Islam yang berhubungan erat dengan pembangunan karakter dan transformasi diri. Dalam berbagai literatur, tazkiyatun nafs dianggap sebagai suatu proses mendidik dan mengendalikan jiwa agar mencapai kondisi yang lebih baik secara spiritual dan moral. Secara definisi, tazkiyatun nafs dapat diartikan sebagai usaha penyucian jiwa dari berbagai kecenderungan negatif, baik yang berasal dari nafsu maupun pengaruh eksternal. Konsep ini sering dikaitkan dengan pendidikan dan pelajaran yang bertujuan lebih dari sekedar transfer pengetahuan, tetapi juga mengarahkan individu untuk menjalani hidup dengan ketaatan kepada nilai-nilai agama dan etika. Tujuan utama dari tazkiyatun nafs adalah membersihkan jiwa dari berbagai sifat buruk, seperti syirik, kesombongan, dan kecenderungan hawa nafsu yang dapat menjerumuskan seseorang kedalam jurang kemaksiatan. Dalam perspektif sufistik, proses ini melibatkan berbagai bentuk ibadah, seperti zikir, shalat, dan meditasi spiritual untuk mendekatkan diri kepada Allah. Para Rasul diutus untuk menyampaikan ajaran yang dapat membantu manusia mencapai kesucian jiwa ini.

Tazkiyatun nafs juga berfungsi sebagai terapi sufistik bagi jiwa yang mengalami konflik batin dengan tujuan mengembalikan jiwa pada fitrahnya dan mengangkat martabat manusia agar dapat menjalani kehidupan dengan penuh keikhlasan dan ketakwaan. Dalam perspektif Al-Ghazali, hati manusia digambarkan seperti kaca yang dapat menjadi buram akibat syahwat. Oleh karena itu, menjaga diri dari hawa nafsu dan melakukan ibadah dengan penuh ketulusan merupakan cara untuk membersihkan hati dan memperoleh kejernihan spiritual.

Tazkiyatun nafs sebagai konsep pemurnian jiwa dalam ajaran Islam memiliki relevansi yang kuat dalam pengelolaan emosi dan kesehatan mental. Konsep ini berfokus pada pengendalian hawa nafsu serta pembentukan disiplin diri yang berkontribusi terhadap stabilitas emosional. Pemurnian diri ini tidak hanya berfungsi sebagai bentuk kontrol terhadap impuls negatif, tetapi juga membantu individu mencapai keseimbangan mental melalui pendekatan spiritual yang holistik. Dalam proses tazkiyatun nafs, terdapat tiga tahapan utama yang membentuk perjalanan seseorang menuju kondisi psikologis yang lebih baik. Tahap pertama, **takhalli** yang berorientasi pada pembersihan diri dari sifat-sifat negatif yang dapat menghambat stabilitas emosional. Selanjutnya **tahalli** yaitu tahap internalisasi sifat-sifat baik yang mendukung kesejahteraan mental. Tahap terakhir, **tajalli** yang merupakan manifestasi dari pemurnian spiritual yang membantu individu mencapai ketenangan jiwa dan kejelasan emosional. Ketiga tahapan ini menjadi fondasi bagi individu dalam mengatasi stres, kecemasan, dan tekanan psikologis yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam konteks kesehatan mental, penerapan prinsip-prinsip tazkiyatun nafs terbukti memberikan dampak yang positif, khususnya dalam mengurangi kecemasan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa metode ini efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan, terutama di kalangan lansia, dengan cara meningkatkan kejernihan emosional dan rasa kemurnian spiritual. Selain itu, pendekatan ini juga digunakan dalam praktik konseling sebagai metode multidimensional yang tidak hanya berfokus pada terapi kognitif tetapi juga memperhatikan aspek spiritual dalam upaya mencapai kesehatan mental yang optimal. Namun, pendekatan berbasis tazkiyatun nafs dalam pengelolaan emosi dan kesehatan mental juga

menghadapi tantangan. Tidak semua individu memiliki resonansi dengan konsep spiritual, sehingga sebagian dari mereka mungkin lebih memilih metode psikologis berbasis sekuler seperti terapi kognitif (perilaku yang lebih berfokus pada aspek ilmiah dan perilaku). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang fleksibel dan inklusif agar konsep pemurnian jiwa ini dapat diintegrasikan dengan metode psikologis lainnya sesuai dengan kebutuhan individu.

Secara keseluruhan, tazkiyatun nafs menawarkan perspektif yang mendalam dalam pengelolaan emosi dan kesehatan mental, khususnya bagi individu yang mencari keseimbangan antara aspek psikologis dan spiritual. Dengan integrasi yang tepat dalam terapi konseling, konsep ini berpotensi menjadi bagian dari strategi intervensi yang lebih holistik, memperkuat kesejahteraan mental sekaligus meningkatkan kesadaran spiritual individu. Integrasi pemurnian jiwa dalam pendekatan psikologis dapat membuka ruang bagi penelitian dan implementasi lebih lanjut guna mendukung peningkatan kualitas kesehatan mental dalam masyarakat.

### **Integrasi Wudu dengan Psikoterapi Transpersonal**

Wudu merupakan bagian integral dari praktik spiritual Islam yang dapat berfungsi sebagai mekanisme terapeutik dalam konteks terapi transpersonal. Sebagian ritual pemurnian, wudu tidak hanya bertujuan untuk membersihkan tubuh sebelum beribadah tetapi juga memiliki dampak psikologis yang mendalam, terutama dalam meningkatkan perhatian penuh dan keseimbangan emosional. Pembersihan spiritual yang terjadi selama wudu selaras dengan tujuan terapi transpersonal dalam membersihkan pikiran dari gangguan emosional dan mental. Seperti dalam penelitiannya Abi Apriyadi yang menyoroti bahwa wudu membantu individu melepaskan pikiran negatif dan emosi yang menghambat kesejahteraan psikologis. Selain itu, tindakan berulang dalam wudu memungkinkan seseorang untuk berlatih kesadaran penuh terhadap setiap gerakan, sehingga dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan pengaturan emosi.

Dalam psikoterapi Islam, wudu dapat berfungsi sebagai persiapan untuk praktik terapi yang lebih dalam seperti doa dan refleksi spiritual. Rasseol mengemukakan bahwa wudu dapat memperkuat kesiapan spiritual seseorang sebelum masuk ke dalam sesi terapi, memperkuat hubungan dengan Tuhan yang berperan dalam penyembuhan emosional dan pertumbuhan pribadi. Dimensi ini menunjukkan bagaimana ritual fisik dapat membantu seseorang memperdalam pengalaman psikologis mereka dalam terapi.

Selain sebagai alat pemurnian dan kesiapan spiritual, wudu juga berkontribusi pada refleksi diri yang lebih mendalam. Proses wudu memberikan kesempatan bagi individu untuk menghadapi perjuangan batin mereka, sekaligus menyelaraskan tindakan mereka dengan keyakinan spiritual. Dengan refleksi ini, keseimbangan emosional dapat lebih terjaga, membentuk hati yang lebih sehat dan meningkatkan ketahanan psikologis. Walaupun wudu menawarkan manfaat signifikan dalam terapi transpersonal, penerangannya bergantung pada sistem kepercayaan individu dan konteks budaya. Efektivitasnya bisa beragam tergantung pada pemahaman dan penerimaan seseorang terhadap aspek spiritual ini. Namun, bagi mereka yang memiliki ketahanan dengan praktik ini, wudu dapat menjadi mekanisme yang unik dan berharga dalam mendukung kesejahteraan psikologis serta pertumbuhan emosional. Integrasi

wudu dalam terapi transpersonal menyoroti bagaimana praktik spiritual dapat dimanfaatkan sebagai alat terapeutik dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dengan manfaat yang mencakup pemurnian, perhatian penuh, kesiapan spiritual, dan refleksi diri, wudu dapat menjadi bagian dari perjalanan penyembuhan yang lebih holistik dan mendalam.

Terapi wudu dapat menggabungkan teknik seperti mindfulness, refleksi spiritual, dan niat suci yang secara kolektif dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan kesehatan spiritual. Praktik ini yang berakar pada tradisi Islam, menekankan pemurnian dan hubungan dengan ilahi, paralel konsep-konsep yang ditemukan dalam berbagai kerangka spiritual dan terapeutik. Mindfulness atau perhatian penuh merupakan teknik yang memungkinkan individu untuk hadir sepenuhnya dalam setiap tindakan yang dilakukan. Dalam konteks wudu, mindfulness diterapkan dengan cara fokus pada sensasi air yang menyentuh kulit dan niat dibalik setiap gerakan. Praktik ini membantu individu untuk lebih sadar akan tindakan mereka, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Farida dan Rahman menemukan bahwa mindfulness dalam terapi wudu memiliki efek yang mirip dengan praktik kesadaran dalam Buddhisme, yaitu mengurangi gejala kecemasan dan depresi serta meningkatkan relaksasi dan kejernihan mental. Dengan demikian, wudu bukan hanya sekedar ritual keagamaan, tetapi juga dapat menjadi alat terapi yang efektif dalam meningkatkan keseimbangan emosional.

Refleksi spiritual adalah proses introspeksi yang memungkinkan individu untuk merenungkan hubungan mereka dengan Tuhan dan diri batin mereka. Wudu berfungsi sebagai momen reflektif yang membantu individu untuk lebih memahami makna spiritual dalam kehidupan mereka. Dalam pengaturan terapeutik, refleksi spiritual yang terjadi selama wudu dapat meningkatkan regulasi emosional dan memberikan rasa damai bagi individu yang mengalami gangguan psikologis. Refleksi spiritual dalam wudu juga memiliki manfaat terapeutik yang signifikan, terutama bagi individu dengan riwayat skizofrenia. Dengan demikian, wudu dapat menjadi bagian dari terapi yang membantu individu dalam mengelola emosi dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Dalam wudu terdapat aspek penting yang dapat mengubah tindakan rutin menjadi ritual sakral yaitu niat. Dengan niat yang tulus, individu dapat memperdalam hubungan mereka dengan spiritualitas dan meningkatkan ketahanan psikologis. Suwandi menekankan bahwa niat dalam wudu berperan dalam membentuk pengalaman spiritual yang lebih mendalam, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kesejahteraan mental. Selain itu, praktik kelompok wudu juga dapat menciptakan lingkungan yang mendukung, memperkuat pengalaman spiritual kolektif, dan mempromosikan kesehatan mental.

Dalam konteks transendental, wudu berfungsi sebagai salah satu sarana untuk memperkuat konsep tauhid, yang menekankan kesatuan Tuhan dan keselarasan antara manusia dengan ilahi. Dengan melakukan wudu secara berulang setiap hari, individu diberikan kesempatan untuk merefleksikan hubungan mereka dengan Tuhan, mengasah kepekaan spiritual, dan memahami kehidupan dengan lebih positif. Hal ini sejalan dengan pandangan dunia yang berpusat pada tauhid, dimana setiap tindakan memiliki makna yang lebih dalam untuk membentuk kesadaran spiritual serta keseimbangan diri.

**Metode dan Implementasi Terapi Wudu dalam Tazkiyatun Nafs**

Terapi wudu telah menjadi fokus penelitian sebagai pendekatan psikologis yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental. Dalam berbagai studi, wudu terbukti memberikan manfaat terhadap kualitas tidur, regulasi emosi, serta pengurangan tekanan spiritual. Untuk memahami bagaimana terapi wudu diterapkan sebagai bagian dari pengobatan psikologis, diperlukan langkah-langkah yang sistematis yang mencakup aspek fisiologis, emosional, dan spiritual.

- **Persiapan dan niat**

Terapi wudu dimuali dengan niat yang merupakan aspek fundamental dalam membangun kesadaran dan ketenangan batin. Niat ini membantu individu untuk memasuki kondisi meditasi, mengarahkan fokus pada pemurnian diri baik secara fisik maupun mental. Kesadaran penuh terhadap tindakan yang dilakukan dalam wudu menjadi langkah awal dalam mendapatkan manfaat terapeutiknya.

- **Pelaksanaan wudu dengan teknik relaksasi**

Setiap tahap dalam wudu memiliki efek fisiologis yang dapat berkontribusi terhadap kesehatan mental. Seperti contoh:

- Membasuh wajah, dapat membantu mengurangi ketegangan pada otot wajah dan memberikan efek menenangkan.
- Membasuh tangan, berkontribusi dalam pelepasan energi negatif dan meningkatkan ketenangan.
- Membasuh kaki, memberikan efek grounding yang menstabilkan emosi dan membantu meningkatkan ketenangan.

Praktik ini sejalan dengan teknik mindfulness yang berfungsi untuk meningkatkan kesadaran diri dan mengurangi stres.

- **Integrasi dengan teknik pengelolaan emosi**

Terapi wudu juga berperan dalam pengelolaan emosi, terutama dalam mengurangi kemarahan dan stres. Studi oleh Reza menunjukkan bahwa wudu dapat membantu mahasiswa dalam mengendalikan emosi mereka melalui mekanisme relaksasi. Respons fisiologis terhadap air yang mengalir diketahui dapat merangsang pelepasan endorfin, yang berkontribusi terhadap suasana hati yang lebih positif dan mengurangi perilaku agresif.

- **Penerapan wudu dalam meningkatkan kualitas tidur**

Salah satu aspek penting dalam terapi wudu adalah dampaknya terhadap kualitas tidur. Penelitian oleh Reza menemukan bahwa wudu berkontribusi dalam meningkatkan kualitas tidur dikalangan wanita muda, menunjukkan efektivitasnya sebagai terapi sebelum tidur. Langkah-langkah yang dapat diterapkan meliputi:

- Melakukan wudu sebelum tidur, meningkatkan relaksasi otot dan kondisi mental yang lebih tenang.

- Mengkombinasikan dengan zikir, membantu individu untuk lebih fokus dan mengurangi tekanan mental yang dapat mengganggu tidur.
- Mengatasi kesusahan spiritual melalui wudu  
Pada pasien dengan hipertensi, wudu yang dikombinasikan dengan zikir secara signifikan mengurangi tekanan spiritual dan memberikan keseimbangan emosional. Efek terapeutik dari wudu juga telah diuji pada pasien skizofrenia, dimana ia membantu dalam stabilitas emosional dan relaksasi.

Penerapan terapi wudu dalam konteks kesehatan mental berfungsi sebagai langkah penyembuhan holistik yang menggabungkan aspek fisik, emosional, dan spiritual. Sementara manfaatnya telah terbukti dalam beberapa studi, penting untuk mempertimbangkan perbedaan individu dalam memproses terapi spiritual ini. Penelitian lebih lanjut masih diperlukan untuk memahami mekanisme yang lebih dalam mengenai bagaimana terapi wudu dapat diintegrasikan ke dalam praktik psikologi klinis.

#### **D. KESIMPULAN**

Dalam penelitian ini menegaskan bahwa terapi wudu dapat menjadi pendekatan psikoterapi transpersonal dalam tazkiyatun nafs, yang mengintegrasikan spiritualitas dan kesadaran dalam proses penyucian jiwa. Berdasarkan hipotesis bahwa wudu tidak hanya berfungsi sebagai pembersihan fisik tetapi juga memiliki efek psikologis dan spiritual yang positif, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa praktik wudu dapat membantu individu dalam mengelola stres, meningkatkan ketenangan batin, serta memperkuat kesadaran spiritual. Integrasi wudu dengan psikoterapi transpersonal membuktikan bahwa wudu dapat berfungsi sebagai alat refleksi diri, membantu seseorang dalam pengendalian emosi, serta memperkuat hubungan mereka dengan Tuhan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi peran terapi wudu dalam kesehatan mental, menjelaskan integrasi wudu dengan psikoterapi transpersonal, serta menganalisis bagaimana wudu berkontribusi dalam konsep tazkiyatun nafs atau penyucian jiwa. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa terapi wudu memiliki efek neurobiologis, meningkatkan aktivitas gelombang otak alfa dan theta, yang berhubungan dengan relaksasi dan ketenangan batin. Selain itu, praktik wudu yang dilakukan dengan kesadaran penuh dan refleksi spiritual terbukti membantu individu dalam mengontrol pikiran, memperkuat hubungan spiritual mereka, serta memberikan ketenangan transendental yang berdampak positif pada kesehatan mental.

Lebih jauh, implementasi terapi wudu dalam pendidikan Islam memiliki potensi untuk membentuk karakter siswa, meningkatkan regulasi emosional, serta memperkuat hubungan spiritual mereka. Dengan memasukkan terapi wudu ke dalam kurikulum dan program holistik, siswa dapat lebih memahami kesadaran dalam beribadah, mengelola stres, dan menerapkan konsep tazkiyatun nafs dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun penelitian ini menunjukkan potensi besar terapi wudu, masih terdapat tantangan seperti perlunya standarisasi metode, kompetensi budaya, serta integrasi terapi ini dengan pendekatan psikoterapi konvensional. Oleh karena itu, studi lebih lanjut diperlukan untuk mengembangkan model terapi berbasis

wudu yang dapat diterapkan dalam rehabilitasi psikologis, intervensi klinis, serta pengobatan gangguan kecemasan dan trauma emosional.

Penelitian ini memberikan perspektif baru tentang potensi terapi wudu dalam mendukung kesehatan mental, sekaligus membuka peluang untuk pengembangan metode terapi berbasis spiritual yang lebih terstruktur dan dapat diterapkan dalam berbagai konteks. Dengan mengintegrasikan pendekatan transpersonal dan prinsip tazkiyatun nafs, terapi wudu dapat menjadi alat efektif dalam penyucian jiwa, pembentukan karakter, serta peningkatan kesejahteraan mental bagi individu dalam kehidupan sehari-hari.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abqorina. "Well Being Berbasis Tazkiyatun Nafs ( Studi Kasus Di Pondok Pesantren Darut Tasbih Kabupaten Tangerang ) Tesis Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Magister ( M . Pd ) Program Magister Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan UIN Syarif Hiday," 2024.
- Amílcar Aldama Cruz. "El Concepto de Wuyûd (Existencia) En Mullâ Şadrâ Bajo El Uso Del Elativo." *Revista De Investigación Filosófica Y Teoría Social* 4, No. 11 (2022): 41–60.
- Anbiya, ahmad zainal. "Tazkiyatun Nafs Dalam Mengembalikan Fitrah Manusia Modern." *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Is;Am* 7, no. 1 (2023): 133–48.
- Apriyadi, Abi. "Cognitive Behavioural Therapy Spritualitas Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Remaja." *Counselle: Jurnal of Islamic Guidance and Counseling* 2, no. 1 (2022): 70–83. <https://doi.org/10.32923/couns.v2i1.2304>.
- Arroisi, Jarman, Husain Zahrul Muhsinin, and Ahmad Rizqi Fadlilah. "Self-Transcendence in Transpersonal Psychology : A Critical Review from the Perspective of the Islamic Worldview." *International Journal of Emerging Issues in Islamic Studies* 4, no. 1 (2024): 69–81.
- Farida, Umma, and chusnul warda Rahmah. "Wudhu According to the Qur'an Hadith and Its Therapic Implementation for Schizophrenia Patients at the Jalma Sehat Kudus Rehabilitation Center." *Maghza: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 7, no. 1 (2022): 120–38.
- Fitriya, Ema, Nur Hani'ah, and Hanifatul Khofifah. "Tasawuf Dalam Perspektif Psikologi : Harmoni Spiritual Dan Kesehatan Mental." *Ajmie: Alhikam Journal of Multidisciplinary Islamic Education* 5, no. 2 (2024): 291–306.
- Harahap, Muhammad Yunan, Rustam Ependi, and Nazrial Amin. "Model Pendidikan Tazkiyatun Nafs Dalam Membentuk Akhlakul Karimah Peserta Didik Di Madrasah Aliyah Swasta Tarbiyah Islamiyah Kab ." *JIM: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Sejarah* 8, no. 2 (2023): 560–69.
- Haryanto, Sri, and Mohammad Muslih. "Critique of Spiritual Concepts in Transpersonal Psychology and Their Interrelation with The Qur'ân." *Journal of Islamic Thought and Civilization (JITC)* 14, no. 2 (2024): 178–88.
- Irham, m. iqbal. "Nafas Kesadaran Dan Menghidupkan Spiritualitas Melalui Integrasi Tasawuf Dan Psikologi." *Teosofi: Jurnal Tasawuf Dan Pemikiran Islam* 6, no. 1 (2016): 117–38.

- 
- Khadijah. "Titik Temu Transpersonal Psychology Dan Tasawuf." *Teosofi: Journal Tasawuf Dan Pemikiran Islam* 4, no. 2 (2014): 382–403.
- Kusumadiyanti, Erlin Indah, Rendi Editya Darmawan, and Siti Lestari. "Dhikr And Wudu As Therapy On Spiritual Distress In Hypertension Patients." *Jendela Nursing Journal* 5, no. 2 (2018): 64–73.
- Puji, Pauline Pawitri, and Vigor Wirayodha Hendriwinaya. "Terapi Transpersonal." *Buletin Psikologi* 23, no. 2 (2015): 92–102.
- Rassool, G. Hussein. *Spiritual Integration in Islamic Psychotherapy*, 2024.
- Reza, Iredho Fani. "Wudu As Islamic Psychotherapy To Improve." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 5, no. 1 (2020): 64–75. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i1.1042>.
- Roza, Nidya Juwita, Fitri Hayani, Wahidah Fitriani, Desri Jumiarti, and Emeliya Hardi. "The Effect of Individual Counseling with the Tazkiyatun Nafs Approach in The Effect of Individual Counseling with the Tazkiyatun Nafs Approach in Reducing Anxiety in the Elderly," 2022. <https://doi.org/10.4108/eai.11-10-2021.2319478>.
- Suwandi, Edi Wibowo, Ashri Maulida Rahmawati, Rizka Himawan, and Muhamad Jauhar. "Kombinasi Mindfulness Spiritual Islam Dan Relaksasi Spiritual Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Lansia." *Jurnal Inovasi Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat* 4, no. 2 (2024): 299–309.
- Wardhani, Ika Kusuma, Anis Prabowo, and Grahita Bara Brilianti. "Efektifitas Terapi Spiritual Wudhu Untuk Mengontrol Emosi Pada Pasien Resiko Perilaku Kekerasan." *Tens: Trends of Nursing Science* 1, no. 1 (2020): 74–78.
- Warsah, Idi, Dewi Purnama, and Seprianto. "Psikoterapi Islam Dan Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling." *Muhafadzah: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling Islam* 2, no. 2 (2022): 49–60.
- Yandri, Hengki, Asroful Kadafi, Rila Rahma Mulyani, Alfaiz, Nofrita, and Dosi Juliawati. "Pendekatan Tazkiyatun An-Nafs Untuk Membantu Mengurangi Emosi Negatif Klien." *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 9, no. 1 (2019): 65–78. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v9i1.4300>.