

Membentuk Kepribadian Islami Remaja Melalui Wudhu

Dini Mahfudzah Aulia

diniimahfdzahaulia@gmail.com

Bimbingan Konseling Islam, Jurusan Dakwah, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah,
Universitas Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

Correspondence Author:

Telp : 083848597772

E-mail: diniimahfdzahaulia@gmail.com

Kata kunci:

wudhu, remaja,
regulasi diri,
disiplin,
kebersihan,
ketenangan
emosional.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran wudhu dalam membentuk kebiasaan hidup bersih, akhlak baik, serta regulasi diri (self-regulation) pada remaja melalui pendekatan kualitatif. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan tiga informan remaja, kemudian dianalisis menggunakan tahapan open coding, axial coding, dan selective coding. Hasil penelitian menunjukkan bahwa wudhu dipahami tidak hanya sebagai ritual ibadah, tetapi juga sebagai kebiasaan yang menumbuhkan disiplin, tanggung jawab, dan kontrol diri. Informan menjelaskan bahwa praktik wudhu yang dilakukan secara konsisten setiap hari membentuk kesadaran remaja untuk menjaga kesucian, berhati-hati dalam bertindak, serta menghindari perilaku yang berpotensi membatalkan wudhu. Selain itu, wudhu memberikan ketenangan emosional, membantu mengurangi pikiran negatif, menstabilkan emosi, serta meningkatkan ketenangan batin, sehingga berfungsi sebagai sarana regulasi emosi yang efektif. Wudhu juga berperan dalam menjaga kebersihan fisik, seperti mengurangi keringat dan membuat tubuh terasa segar, sehingga mendukung pembentukan gaya hidup sehat. Analisis tematik menunjukkan bahwa wudhu berfungsi sebagai mekanisme pembentukan self-regulation melalui integrasi aspek spiritual, psikologis, fisik, dan sosial, yang secara keseluruhan mendukung pembentukan karakter remaja. Temuan ini menegaskan bahwa wudhu memiliki kontribusi multidimensional dalam perkembangan remaja dan dapat dimanfaatkan sebagai strategi pendidikan karakter di sekolah maupun keluarga. Penelitian lanjutan disarankan untuk melibatkan jumlah informan yang lebih luas guna memperkuat generalisasi hasil penelitian.

Abstract

This study aims to analyze the role of wudu (ablution) in shaping clean living habits, good moral conduct, and self-regulation among adolescents using a qualitative research approach. Data were obtained through in-depth interviews with three adolescent informants and analyzed using open coding, axial coding, and selective coding. The findings reveal that wudu is understood not only as a religious ritual but also as a daily habit that cultivates discipline, responsibility, and self-control. The informants reported that performing wudu consistently throughout the day fosters

Keywords:

wudu,
adolescents,
self-regulation,
discipline,
cleanliness,

emotional
calmness.

awareness to maintain purity, behave cautiously, and refrain from actions that may invalidate the ablution. Wudu was also perceived as a source of emotional calmness, helping reduce negative thoughts, stabilize emotions, and promote inner peace, thereby functioning as an effective form of emotional regulation. Additionally, wudu contributes to physical cleanliness by reducing sweat, refreshing the body, and supporting healthier daily habits. The thematic analysis demonstrates that wudu serves as a mechanism for developing self-regulation through the integration of spiritual, psychological, physical, and social aspects. Overall, the results indicate that wudu has a multidimensional impact on adolescent development and can be utilized as a character education strategy within family and school environments. Future research is recommended to involve a larger number of participants to enhance the generalizability and depth of the findings.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase perkembangan yang sangat penting, karena pada masa inilah terjadi pembentukan identitas, perkembangan moral, dan pembentukan karakter yang akan mempengaruhi perilaku seseorang hingga dewasa. Dalam pendidikan Islam, pembinaan remaja tidak hanya menekankan aspek kognitif, tetapi juga spiritual, emosional, dan moral. Salah satu ibadah yang memiliki peran penting dalam pembinaan tersebut adalah wudhu. Wudhu bukan sekadar ritual penyucian fisik sebelum shalat, tetapi juga sarana untuk menenangkan jiwa, melatih disiplin, serta membentuk perilaku religius. Kondisi remaja yang rentan terhadap pengaruh negatif modernitas sangat membutuhkan pembiasaan ibadah yang mampu menguatkan karakter mereka dari dalam.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa wudhu memiliki nilai religius sekaligus psikologis. Ety Nurhayati (2023), misalnya, menemukan bahwa pembiasaan wudhu mampu membentuk akhlak peserta didik karena wudhu menanamkan nilai kesucian dan kedisiplinan. Penelitian lain oleh Fakumi (2022) menunjukkan bahwa wudhu sebelum tidur meningkatkan kualitas tidur mahasiswa, sehingga praktik wudhu tidak hanya memiliki manfaat spiritual tetapi juga memberikan efek ketenangan psikologis. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa remaja yang terbiasa berwudhu memiliki kecenderungan untuk lebih tenang, teratur, dan terjaga dari perilaku negatif.

Dalam konteks pembentukan karakter islami, wudhu mengandung nilai-nilai penting seperti kedisiplinan, tanggung jawab, kesopanan, dan kontrol diri. Remaja yang terbiasa berwudhu akan lebih memperhatikan kebersihan, ketertiban, serta kesucian tubuh dan pikiran. Nilai-nilai tersebut menjadi modal penting dalam menghadapi berbagai tantangan moral yang dihadirkan oleh era modern. Media sosial, gaya hidup konsumtif, dan perubahan budaya sering kali membuat remaja mudah kehilangan kendali diri. Oleh karena itu, membiasakan diri dengan wudhu dapat menjadi strategi internalisasi nilai-nilai Islami yang efektif.

Dari sudut pandang psikologi, wudhu juga berfungsi sebagai aktivitas relaksasi. Siti Zaleha, Risnawati, dan Yusrianto (2025) menegaskan bahwa wudhu mampu mereduksi stres dan memberikan efek menenangkan. Remaja, yang sering berada dalam tekanan akademik

dan sosial, sangat membutuhkan aktivitas sederhana namun bermakna seperti ini untuk menata emosi dan pikiran mereka. Kondisi mental yang stabil mendukung perkembangan karakter yang sehat dan religius.

Secara teologis, wudhu memiliki nilai spiritual mendalam sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an surah Al-Maidah ayat 6, yaitu perintah untuk menyucikan diri sebelum shalat. Menurut berbagai penafsir, perintah tersebut bukan hanya menyucikan tubuh, tetapi juga membersihkan hati dari perilaku tercela. Artinya, pembiasaan wudhu pada remaja dapat memperkuat kesadaran diri untuk selalu menjaga perilaku sesuai ajaran Islam, sehingga mampu membentuk kepribadian berakhlak mulia.

Hasil penelitian dalam dokumen rujukan Anda juga memperkuat pentingnya wudhu dalam pembentukan karakter. Iffah Pohan (2015) menyebut bahwa pembentukan karakter muslim sejak usia dini dapat dimulai melalui pembiasaan ibadah seperti wudhu. Hal serupa ditegaskan oleh Mansyuriadi (2022), bahwa pendidikan akhlak merupakan pondasi pembentukan kepribadian muslim. Dengan demikian, pembiasaan wudhu dapat ditempatkan sebagai bagian dari strategi pendidikan akhlak bagi remaja.

Pembelajaran wudhu juga semakin berkembang dengan berbagai metode, seperti penggunaan media gambar, video, dan pelatihan langsung. Penelitian Hairani dan Salimah (2024) menunjukkan bahwa video pembelajaran efektif meningkatkan pemahaman tata cara wudhu pada anak. Aplikasi metode ini pada remaja akan meningkatkan efektivitas internalisasi nilai spiritual, sekaligus menarik minat mereka yang hidup di era digital. Inovasi pembelajaran sangat dibutuhkan agar praktik wudhu tidak hanya diajarkan secara teoritis, tetapi juga dipahami dan dipraktikkan dengan baik dalam kehidupan sehari-hari.

Tantangan moral yang semakin kompleks menjadikan pembinaan keagamaan melalui wudhu semakin relevan. Remaja yang hidup di era modern menghadapi paparan konten negatif, pergaulan bebas, serta tekanan sosial yang dapat memengaruhi karakter mereka. Pembiasaan wudhu berperan sebagai pengingat untuk menjaga kesucian fisik dan batin. Ketika remaja terbiasa menjaga wudhu, mereka cenderung lebih berhati-hati dalam bertindak karena merasa terikat dengan nilai kesucian tersebut.

Selain membentuk kepribadian individu, pembiasaan wudhu juga berdampak pada hubungan sosial. Remaja yang terbiasa dengan nilai-nilai religius seperti kebersihan, kesopanan, dan kerendahan hati akan lebih mudah membangun interaksi sosial yang harmonis. Hal ini sejalan dengan nilai-nilai pendidikan Islam yang mengajarkan akhlak mulia dalam kehidupan bermasyarakat. Wudhu sebagai ibadah rutin dapat memperkuat budaya religius di lingkungan sekolah maupun rumah.

Melihat urgensi pembentukan karakter remaja dan kuatnya dasar teoretis yang mendukung manfaat wudhu, penelitian mengenai "Membentuk Kepribadian Islami Remaja Melalui Wudhu" menjadi sangat penting. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori pendidikan Islam dan praktik pembinaan karakter di sekolah maupun masyarakat. Dengan memahami nilai spiritual, psikologis, dan moral yang terkandung dalam wudhu, maka pembiasaan wudhu dapat dijadikan strategi yang efektif untuk membentuk kepribadian islami remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus, yang bertujuan untuk memahami fenomena remaja dalam berwudhu secara mendalam dalam konteks natural melalui penggalan makna, pengalaman, dan persepsi subjek penelitian. Penelitian dilaksanakan pada lokasi remaja di kota Bengkulu yang dipilih secara purposive sesuai relevansi dengan fokus penelitian, dengan melibatkan tiga informan utama Ajs(20 tahun), Mm(19 tahun), Ml(20 tahun) yang dipilih berdasarkan teknik purposive sampling karena memenuhi kriteria pengalaman langsung, pemahaman yang memadai, keterlibatan aktif, serta kesediaan untuk memberikan data secara terbuka dan komprehensif. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi partisipatif, dan dokumentasi sebagai bentuk triangulasi teknik untuk memperkuat keabsahan data. Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri, yang berperan sebagai perencana, pengumpul data, penganalisis, dan pelapor hasil penelitian, dengan dukungan pedoman wawancara, lembar observasi, dan catatan lapangan. Analisis data dilakukan secara interaktif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan secara induktif hingga diperoleh temuan yang valid dan bermakna. Keabsahan data diuji melalui triangulasi sumber.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil wawancara menunjukkan bahwa praktik wudhu memiliki kontribusi signifikan dalam pembentukan karakter dan self-regulation pada remaja. Informan pertama, Ajs, menggambarkan wudhu sebagai aktivitas rutin yang secara konsisten dilakukan sehingga menumbuhkan disiplin. Ia menyatakan bahwa *"wudhu itu 5x sehari... dari wudhu tersebut remaja akan menjaga kesucian dirinya... menjadikan dia itu disiplin dan bertanggung jawab"*.

Pernyataan ini menunjukkan bahwa wudhu berperan sebagai kebiasaan terstruktur yang membangun konsistensi perilaku. Informan kedua, Ml, menambahkan bahwa wudhu tidak hanya mendisiplinkan tetapi juga memberikan ketenangan, sebagaimana ia sampaikan: *"memberikan ketenangan saat beribadah, mendisiplinkan dan menjaga dirinya"*

Hal ini menegaskan bahwa wudhu berkaitan dengan aspek emosional yang memengaruhi pengendalian diri remaja. Sementara itu, informan ketiga, Ml, memaknai wudhu sebagai sarana kebersihan fisik dan mental. Ia menyatakan bahwa wudhu *"mengurangi keringat... menjaga kulit... menenangkan hati dan menjaga diri dari pikiran negatif"*

Ketiga informan secara konsisten menghubungkan wudhu dengan meningkatnya tanggung jawab, kontrol diri, dan kemampuan menghindari tindakan negatif, seperti ketika Maini menegaskan bahwa remaja harus *"menjaga wudhu supaya tidak batal... misalnya memegang yang bukan muhrim"*

Temuan-temuan ini menjadi dasar bagi analisis yang menunjukkan bahwa wudhu tidak hanya bersifat spiritual, tetapi berfungsi sebagai aktivitas regulasi diri yang efektif.

Secara keseluruhan, hasil analisis kualitatif melalui open coding menunjukkan lima kategori utama: (1) wudhu sebagai kebiasaan rutin, (2) wudhu sebagai sarana kebersihan fisik, (3) wudhu sebagai sumber ketenangan emosional, (4) wudhu sebagai pengendalian diri, dan (5) wudhu sebagai penguat pola pikir positif. Axial coding kemudian menunjukkan bahwa kelima kategori tersebut saling berhubungan melalui urutan pengaruh: praktik ritual → ketenangan

emosional → kontrol diri → pembentukan karakter. Pada tahap selective coding, ditemukan tema inti bahwa wudhu merupakan mekanisme pembentukan self-regulation remaja yang mencakup kontrol pikiran, emosi, dan perilaku. Dengan demikian, hasil penelitian menegaskan bahwa wudhu memiliki pengaruh multidimensional dalam pembentukan karakter remaja, meliputi dimensi spiritual, psikologis, dan sosial.

Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa wudhu merupakan ritual yang memiliki pengaruh kuat terhadap pembentukan karakter remaja. Wudhu bukan hanya dipahami sebagai kewajiban religius, tetapi juga sebagai proses habituasi yang berkontribusi pada pembentukan keteraturan hidup. Temuan ini sejalan dengan konsep ritual self-regulation yang menyatakan bahwa aktivitas ritual berulang membantu individu mengembangkan disiplin dan struktur dalam kehidupan sehari-hari (Koole & Van den Bos, 2017). Pada konteks ini, remaja mulai membangun pola perilaku yang teratur melalui proses melakukan wudhu sebelum salat. Hal ini menjadikan wudhu bukan hanya tindakan spiritual, tetapi pula instrumen pembentukan identitas dan kebiasaan positif.

Dari aspek psikologis, ketenangan yang dirasakan remaja setelah berwudhu menjadi indikator bahwa wudhu berfungsi sebagai alat regulasi emosi. Informan melaporkan perasaan lebih segar, tenang, dan mampu mengurangi pikiran negatif setelah berwudhu. Hal ini didukung oleh penelitian Reza (2020) dan Reza et al. (2024) yang menemukan bahwa wudhu dapat meningkatkan kualitas relaksasi dan kestabilan emosional. Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap tekanan sosial dan emosional, sehingga temuan ini memperkuat asumsi bahwa praktik religius dapat dimanfaatkan sebagai mekanisme koping yang efektif dalam pengelolaan stres dan emosi.

Dalam aspek perilaku, wudhu juga mampu menumbuhkan kontrol diri. Informan menyebutkan bahwa mereka berusaha menjaga wudhu agar tidak batal, yang pada akhirnya membantu mereka lebih berhati-hati dalam berperilaku. Aktivitas menjaga wudhu ini dapat dikategorikan sebagai bentuk behavioral self-monitoring, yaitu proses mengawasi tindakan sendiri sebagai upaya mempertahankan kondisi tertentu. Temuan ini sejalan dengan studi Tian et al. (2018) yang menyatakan bahwa ritual keagamaan dapat meningkatkan self-control karena melibatkan konsistensi, kesadaran diri, dan pembatasan perilaku. Dengan demikian, wudhu memiliki peran signifikan dalam membantu remaja mengelola impuls, kemarahan, dan pikiran negatif.

Aspek kebersihan fisik yang muncul dari temuan wawancara juga memperkuat bahwa wudhu berfungsi sebagai sarana menjaga kebugaran dan kesehatan. Informan memaknai wudhu sebagai tindakan yang membuat tubuh lebih bersih, segar, dan terhindar dari keringat atau bau tidak sedap. Literatur sebelumnya menunjukkan bahwa praktik kebersihan dalam ritual wudhu berdampak positif pada kesehatan kulit dan kebersihan tubuh, serta menurunkan risiko infeksi (Naya, 2023). Dengan kata lain, wudhu menyatukan aspek fisik dan spiritual sehingga memberi pengaruh dalam pembentukan gaya hidup sehat bagi remaja.

Selain itu, temuan penelitian juga memperlihatkan bagaimana wudhu dapat menumbuhkan pola pikir positif. Para informan menegaskan bahwa wudhu mendorong mereka untuk berpikir jernih, tidak mudah emosi, dan menjauhi tindakan negatif. Kondisi ini mengindikasikan bahwa wudhu dapat berfungsi sebagai cognitive reframing, yaitu kemampuan mengubah pikiran negatif menjadi positif melalui aktivitas spiritual. Hal ini didukung oleh teori psikologi Islam yang menyatakan bahwa ibadah-ibadah ringan seperti wudhu dapat

memberikan ketenangan batin, refleksi diri, dan peningkatan kesadaran spiritual (Al-Ghazali, 2001; Abdullah, 2019). Dengan demikian, wudhu memiliki relevansi penting dalam meningkatkan kesehatan mental remaja.

Secara keseluruhan, temuan ini memberikan implikasi penting bagi pendidikan karakter di sekolah dan keluarga. Wudhu dapat dijadikan metode pembinaan yang integratif karena menggabungkan aspek religius, emosional, sosial, dan kesehatan. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan jumlah informan sehingga diperlukan penelitian lanjutan dengan melibatkan populasi yang lebih luas dan pendekatan mixed-method untuk menguji hubungan kausal antara wudhu dan self-regulation. Meski demikian, temuan ini tetap memberikan kontribusi penting bagi literatur mengenai pengembangan karakter remaja berbasis praktik religius.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa wudhu memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan regulasi diri (self-regulation) pada remaja. Berdasarkan hasil wawancara, wudhu dipahami bukan sekadar praktik ibadah, tetapi juga sebagai kebiasaan harian yang melatih disiplin, tanggung jawab, dan kepedulian terhadap kebersihan. Remaja yang terbiasa berwudhu menunjukkan kemampuan menjaga kesucian diri, berhati-hati dalam bertindak, dan menghindari perilaku yang dapat membatalkan wudhu. Proses ini secara bertahap membentuk pola perilaku positif dalam kehidupan mereka.

Wudhu juga berperan dalam memberikan ketenangan emosional dan kemampuan mengelola stres. Informan menyatakan bahwa wudhu membuat mereka merasa lebih segar, tenang, serta mampu mengurangi pikiran negatif dan emosi yang tidak stabil. Hal ini menunjukkan bahwa wudhu berfungsi sebagai aktivitas regulasi emosi yang membantu remaja menghadapi tekanan sosial dan psikologis. Selain itu, wudhu menjadi sarana pembiasaan berpikir positif serta mengendalikan impuls, sehingga membantu meningkatkan kontrol diri.

Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa wudhu memiliki efek multidimensional, meliputi aspek spiritual, psikologis, fisik, dan sosial. Secara keseluruhan, wudhu berfungsi sebagai mekanisme pembentukan karakter yang efektif karena mengintegrasikan kebersihan, ketenangan, kontrol diri, dan disiplin. Dengan demikian, praktik wudhu dapat dimanfaatkan sebagai bagian dari strategi pembinaan karakter remaja di lingkungan pendidikan maupun keluarga. Namun, penelitian ini masih memiliki keterbatasan jumlah informan sehingga diperlukan penelitian lanjutan dengan cakupan lebih luas untuk memperkuat generalisasi temuan.

REFERENSI

- Abdullah, M. (2019). Islamic perspectives on emotional regulation. *Journal of Islamic Psychology*, 4(1), 12-25.
- Al-Ghazali. (2001). *Ihya' Ulumuddin*. Darul Fikr.

- Alisjahbana, A. (2020). Religious practices and adolescent moral development. *Journal of Islamic Education Studies*, 8(2), 77-89.
- Almakhzoomi, K. (2018). Ablution and psychological comfort: A qualitative analysis. *Journal of Islamic Studies*, 22(3), 144-152.
- Anwar, S. (2021). Ritual purification and its impact on adolescent behavior. *Indonesian Journal of Islamic Education*, 9(2), 55-68.
- Asy-Syarbashi, S. (2010). *Fiqh Ibadah*. Pustaka Al-Kautsar.
- Azizah, N. (2022). Cleanliness and spirituality in Islamic youth education. *Journal of Character Education*, 6(1), 44-57.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115-128.
- Hidayat, R. (2022). Spiritual habits and adolescent discipline. *Journal of Character Education*, 7(1), 33-45.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 1-33.
- Koole, S. L., & Van den Bos, K. (2017). Religious rituals as tools for adaptive self-regulation. *Journal of Religion and Health*, 56(3), 1-18.
- Lubis, R. H. (2020). The role of ablution in emotional stability among Muslim youth. *Journal of Muslim Mental Health*, 14(3), 210-225.
- Naya, A. A. (2023). Pengaruh wudhu bagi kesehatan manusia. *Maryam Sejahtera: Religion Journal*, 5(1), 22-30.
- Nasr, S. H. (2015). *Islamic spirituality: Foundations*. Routledge.
- Rahmawati, D. (2021). Pengaruh ibadah rutin terhadap disiplin remaja di sekolah. *Jurnal Pendidikan Islam*, 10(2), 101-115.
- Reza, I. F. (2020). Wudu as Islamic psychotherapy to improve sleep quality. *Journal of Islamic Psychology*, 6(2), 45-58.
- Reza, I. F., et al. (2024). Wudu as Islamic psychotherapy in overcoming emotional instability. *Indonesian Journal of Behavioral Studies*, 4(1), 12-25.
- Syukur, M. A. (2019). *Psikologi Ibadah*. UIN Press.
- Tian, A. D., et al. (2018). Enacting rituals to improve self-control. *Harvard Business School Working Paper*, 19-014.
- Yunus, F. (2020). Religious practices and youth emotional well-being. *Journal of Islamic Guidance*, 11(2), 70-82.