

Wudhu as Spiritual Therapy: A Thematic Study of Verses and Hadiths on the Purity of the Soul in Strengthening Spiritual Literacy

Ali Muddin Jailani

Institut Agama Islam Lukman Edy

*E-mail: Alimuddinjailani9@gmail.com

Abstract

This study discusses *wudu* as a form of spiritual therapy that not only serves as a prerequisite for worship but also holds profound psychological and theological significance. In Islamic teachings, *wudu* is understood as a process of physical and spiritual purification that prepares a Muslim to worship and draw closer to Allah Almighty. Using a thematic exegesis (*tafsir maudhu'i*) approach to analyze Qur'anic verses and the Prophet Muhammad's hadiths, this research reveals that each act in *wudu* carries symbolic meaning related to self-purification and self-control. Verses such as QS. Al-Baqarah [2]: 222 and prophetic traditions on *wudu* indicate that physical cleanliness reflects inner purity, which fosters spiritual tranquility. The findings show that *wudu* embodies three essential dimensions: the ritual dimension as an act of obedience to Islamic law, the psychological dimension as a medium for relaxation and emotional calmness, and the spiritual dimension as a means of inner healing that connects humans with their Creator. Psychologically, the practice of *wudu* has been shown to reduce stress levels, enhance focus, and strengthen emotional balance through stimulation of the body's nervous system. Theologically, *wudu* is part of the process of *tazkiyah al-nafs* (purification of the soul), shaping a Muslim's character to be pure, peaceful, and spiritually aware. Therefore, *wudu* is not merely a ritual of physical cleanliness but also a form of spiritual healing that restores harmony between body, mind, and soul.

Keywords: Wudu, Spiritual Therapy, Thematic Exegesis, Purification of the Soul, Islamic Psychology.



Licensees may copy, distribute, display and perform the work and make derivative works and remixes based on it only if they give the author or licensor the credits ([attribution](#)) in the manner specified by these. Licensees may copy, distribute, display, and perform the work and make derivative works and remixes based on it only for [non-commercial](#) purposes.

Pendahuluan

Dalam ajaran Islam, wudhu tidak semata-mata merupakan aktivitas fisik yang bertujuan menghilangkan hadas kecil, tetapi juga mengandung makna spiritual yang mendalam. Wudhu berfungsi sebagai sarana penyucian lahir dan batin yang mempersiapkan seorang muslim untuk beribadah dan mendekatkan diri kepada Allah Swt. Praktik ini bukan sekadar rutinitas ibadah harian, melainkan sebuah proses pembentukan kesadaran spiritual yang menyatukan dimensi jasmani dan rohani. Oleh karena itu, memahami hakikat wudhu tidak cukup hanya melalui pendekatan fikih, melainkan juga perlu dikaji dari perspektif tafsir dan hadis guna menyingkap nilai-nilai spiritual di balik praktiknya. (Bandung: Mizan, 2007: 215)

Konsep kesucian dalam Islam memiliki kaitan erat dengan pembentukan jiwa yang tenang (*nafs al-muthmainnah*). Wudhu menjadi instrumen spiritual yang menuntun manusia menuju ketenangan batin tersebut. Proses membasuh anggota tubuh dalam *wudhu* bukan hanya tindakan

ritual, tetapi juga simbol pembersihan diri dari dosa, kekhawatiran, dan beban psikologis. Dalam Al-Qur'an, Allah Swt. berfirman:

“*Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertobat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri.*” (QS. Al-Baqarah [2]: 222).

Ayat ini menunjukkan bahwa kesucian diri *tidak* hanya bersifat fisik, tetapi juga spiritual. Kesucian lahir terwujud melalui tindakan seperti *wudhu*, sedangkan kesucian batin tercapai melalui niat yang ikhlas serta pengendalian diri dari perbuatan dosa. Hadis Nabi Muhammad saw. juga menegaskan makna spiritual ini, sebagaimana sabdanya: (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983:62)

“*Apabila seorang hamba berwudhu, lalu berkumur, keluarlah dosa-dosa dari mulutnya; apabila ia membasuh wajahnya, keluarlah dosa-dosa dari wajahnya hingga keluar dari bawah kelopak matanya.”* (Al-Qur'an, QS. Al-Baqarah [2]: 222.)

Hadis tersebut memperlihatkan bahwa *wudhu* merupakan proses penyucian diri yang bersifat holistik, meliputi pembersihan fisik dan penghapusan dosa-dosa kecil melalui kesadaran spiritual. Perkembangan kajian keislaman modern memperluas pemahaman terhadap *wudhu* tidak hanya sebagai syarat sah salat, melainkan juga sebagai bentuk terapi spiritual. Sejumlah penelitian kontemporer menunjukkan bahwa praktik *wudhu* dapat memberikan efek menenangkan bagi jiwa dan berdampak positif terhadap kesehatan mental. Sentuhan air pada titik-titik tertentu di tubuh diyakini mampu menstimulasi sistem saraf yang berperan dalam menurunkan stres dan meningkatkan fokus. Dengan demikian, *wudhu* dapat dipahami sebagai media *spiritual healing* yang menghubungkan aspek fisiologis dan psikologis manusia dengan kesadaran ketuhanan. (HR. Muslim, *Kitab Ath-Thaharah*, no. 244)

Pandangan ini selaras dengan prinsip dasar Islam yang menekankan pentingnya keseimbangan antara kebersihan lahir dan batin. Al-Ghazali menjelaskan bahwa kebersihan fisik dalam *wudhu* merupakan cerminan dari kebersihan jiwa yang ingin mendekat kepada Allah Swt. Proses *wudhu* yang dilakukan dengan penuh keikhlasan dapat menumbuhkan rasa damai, menenangkan hati, serta menumbuhkan kesadaran spiritual yang lebih tinggi. Ketika seseorang berwudhu dengan *khusyu'*, air yang membasuh anggota tubuhnya menjadi simbol penghapusan dosa dan penyucian batin, yang pada akhirnya mengantarkan kepada ketenangan dan keikhlasan dalam beribadah. (Ahmad Zaky, 2022 : 113–128)

Dalam khazanah tafsir klasik, para ulama telah mengupas makna *wudhu* dari berbagai perspektif. Al-Qurthubi dalam *Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an* menafsirkan ayat-ayat tentang *wudhu* sebagai bentuk kesiapan hati dan jiwa untuk menghadap Allah dengan kesucian dan ketundukan. Ibnu Katsir juga menegaskan bahwa kebersihan yang dianjurkan dalam Islam tidak terbatas pada tubuh, tetapi juga pada hati yang harus terbebas dari kesombongan, riya, dan sifat munafik. Dengan demikian, makna *wudhu* yang sejati bukan sekadar bersih dari kotoran fisik, melainkan juga penyucian spiritual yang membawa manusia lebih dekat kepada Tuhannya. Hadis-hadis Nabi Muhammad saw. juga memperkuat pandangan tersebut. Dalam riwayat Muslim disebutkan bahwa Rasulullah bersabda: Kesempurnaan *wudhu* adalah bagian dari iman. Hal ini menegaskan bahwa kesadaran spiritual dalam melaksanakan *wudhu* memiliki nilai keimanan yang tinggi. Ketika seorang mukmin berwudhu dengan niat tulus dan kesadaran penuh, ia bukan hanya menyiapkan tubuhnya untuk beribadah, tetapi juga menyucikan jiwanya dari penyakit hati. (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2005:94)

Sejalan dengan pemikiran tersebut, sejumlah ulama kontemporer menafsirkan *wudhu* sebagai simbol rekonstruksi spiritual manusia. Menurut Quraish Shihab, *wudhu* merupakan proses internalisasi nilai kesucian yang menuntun manusia pada kedamaian batin dan kedekatan dengan Allah. Dengan mencuci anggota tubuh yang digunakan dalam aktivitas sehari-hari, seorang muslim diingatkan untuk menjaga perilaku, ucapan, dan pandangannya agar tetap dalam koridor syariat. Oleh sebab itu, *wudhu* dapat dipandang sebagai latihan spiritual yang menumbuhkan kesadaran moral dan etika. Pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*) terhadap ayat-ayat dan hadis tentang *wudhu* menjadi sangat penting dalam konteks kajian modern. Pendekatan ini memungkinkan peneliti

menelusuri keterkaitan antara aspek hukum, moral, dan spiritual dalam satu tema yang utuh.¹² Melalui metode ini, makna *wudhu* tidak hanya dilihat sebagai kewajiban ritual, tetapi juga sebagai refleksi dari spiritualitas Islam yang komprehensif. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan perspektif baru bahwa *wudhu* bukan sekadar rutinitas ibadah, melainkan juga terapi spiritual yang mampu menumbuhkan keseimbangan jiwa dan kedekatan dengan Sang Pencipta. (Kairo: Dar as-Salam, 1999:77)

Selain sebagai praktik ibadah, *wudhu* juga memiliki relevansi yang kuat dalam konteks kehidupan modern, terutama dalam menghadapi tekanan psikologis dan gangguan spiritual yang semakin kompleks. Dalam masyarakat modern yang penuh dengan stres, kecemasan, dan kegelisahan, *wudhu* dapat menjadi media refleksi diri dan terapi ruhani. Aktivitas berwudhu yang dilakukan dengan penuh kesadaran dapat menenangkan pikiran, mengatur pernapasan, serta menurunkan tingkat kecemasan. Dengan kata lain, *wudhu* dapat dipahami sebagai *spiritual reset* yang memulihkan keseimbangan batin sebelum seseorang berinteraksi kembali dengan lingkungannya. Dengan landasan tersebut, kajian tafsir tematik terhadap ayat dan hadis mengenai *wudhu* dan kesucian jiwa menjadi penting untuk dilakukan. Pendekatan ini akan menyingkap makna mendalam dari setiap simbol dan praktik dalam *wudhu*, sehingga ditemukan korelasi antara kebersihan fisik, kesadaran spiritual, dan kesehatan jiwa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu tafsir dan psikologi Islam, serta memperkaya pemahaman umat bahwa setiap ibadah dalam Islam, termasuk *wudhu*, mengandung dimensi penyembuhan spiritual yang mampu menumbuhkan kedamaian dan keseimbangan dalam kehidupan manusia. (M. Quraish Shihab, 2013:142)

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis kajian kepustakaan (library research) yang berfokus pada analisis ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis tentang *wudhu* dalam konteks kesucian jiwa. Kajian ini bersifat tafsir tematik (*maudhu'i*), yaitu metode penafsiran yang menghimpun seluruh ayat dan hadis yang berkaitan dengan satu tema tertentu untuk menemukan pesan teologis dan spiritual yang terkandung di dalamnya. (M. Quraish Shihab, 2007:215) Pendekatan ini memungkinkan peneliti menelusuri makna *wudhu* secara integratif dari aspek bahasa, konteks turunnya ayat (*asbab al-nuzul*), serta penjelasan hadis yang relevan. Penelitian ini bersifat deskriptif-analitis, dengan sumber data primer berupa Al-Qur'an dan hadis-hadis terkait *wudhu* dan kesucian jiwa, serta sekunder berupa kitab tafsir klasik dan modern seperti *Tafsir Al-Azhar* karya Hamka, *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim* karya Ibn Katsir, dan *Wawasan Al-Qur'an* karya M. Quraish Shihab. Data dikumpulkan melalui studi literatur dengan menelaah teks tafsir dan hadis yang relevan. Analisis dilakukan secara tematik dan hermeneutik, yaitu menafsirkan teks dengan memperhatikan makna literal, kontekstual, dan spiritualnya. Untuk menjaga keabsahan data, digunakan teknik triangulasi sumber, yaitu membandingkan hasil interpretasi dari berbagai literatur tafsir dan hadis. Peneliti juga melakukan analisis sanad dan matan untuk memastikan keotentikan hadis, serta meninjau kesesuaiannya dengan prinsip *maqashid syariah* yang menekankan penyucian jiwa dan kemaslahatan manusia. (Manna' Khalil al-Qaththan, 2000:187)

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Hasil kajian menunjukkan bahwa *wudhu* bukan hanya sekadar syarat sah ibadah, melainkan mengandung dimensi spiritual, psikologis, dan moral yang mendalam. Dalam Islam, *wudhu* tidak sebatas pada proses membersihkan anggota tubuh dari kotoran fisik, tetapi juga merupakan sarana pembersihan jiwa dari dosa dan beban batin. Allah Swt. berfirman dalam Al-Qur'an:

“Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertobat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri.” (QS. Al-Baqarah [2]: 222).

Ayat ini menegaskan bahwa kebersihan yang dimaksud dalam Islam mencakup dua dimensi: lahiriah dan batiniah. Kesucian lahiriah diwujudkan melalui tindakan fisik seperti mandi dan *wudhu*, sedangkan kesucian batiniah diwujudkan melalui pengendalian diri, tobat, dan niat yang ikhlas. *Wudhu* menjadi simbol keterpaduan antara kedua aspek ini, di mana seseorang tidak hanya membersihkan tubuhnya dari hadas, tetapi juga memurnikan hatinya dari dosa. (Al-Qur'an, QS. Al-Baqarah [2]: 222)

Menurut Quraish Shihab, ayat ini menunjukkan bahwa penyucian diri tidak berhenti pada kebersihan tubuh semata, melainkan merupakan cerminan kesiapan spiritual seseorang dalam berkomunikasi dengan Allah Swt. *Wudhu* adalah latihan spiritual yang menumbuhkan kesadaran ilahiah. Saat seseorang berwudhu dengan penuh keikhlasan, ia sejatinya sedang mengasah pengendalian diri, menenangkan pikirannya, serta menata jiwanya agar selaras dengan kehendak Tuhan. Pandangan ini diperkuat oleh para mufasir klasik seperti Al-Qurthubi dan Ibn Katsir, yang menafsirkan ayat *wudhu* (QS. Al-Ma'idah [5]: 6) sebagai bentuk persiapan fisik dan spiritual menuju kesempurnaan ibadah. Menurut mereka, kebersihan jasmani merupakan syarat awal agar hati mampu mencapai kekhusyukan. Seseorang yang tidak menjaga kebersihan tubuhnya akan sulit mencapai kekhusyukan batin dalam beribadah. (Beirut: Dar al-Kutub al-'Arabiyyah, 2006:155)

Imam Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin* bahkan menafsirkan *wudhu* sebagai media pendidikan jiwa. Ia menulis bahwa setiap gerakan dalam *wudhu* mengandung makna simbolik dan reflektif. Ketika membasuh wajah, seorang muslim hendaknya berniat untuk membersihkan pandangannya dari segala hal yang haram; saat mencuci tangan, ia berniat agar perbuatannya bersih dari dosa; dan ketika membasuh kaki, ia berniat agar langkahnya selalu berada di jalan kebenaran.⁴ Pemahaman ini menunjukkan bahwa *wudhu* bukan hanya kegiatan lahiriah, tetapi juga latihan spiritual yang memperhalus kesadaran batin seseorang.

Dalam pandangan tasawuf, *wudhu* dianggap sebagai bentuk nyata dari proses *tazkiyah al-nafs* atau penyucian jiwa. Melalui air, manusia diingatkan akan hakikat dirinya yang berasal dari unsur yang sama. Setiap tetes air yang menyentuh kulit adalah simbol rahmat Allah yang membersihkan hati dari kesombongan dan penyakit batin. Dengan demikian, *wudhu* memiliki fungsi yang lebih luas: membentuk kepribadian yang tenang, rendah hati, dan damai. Dari sisi psikologis, *wudhu* juga memiliki efek terapeutik yang nyata. Penelitian modern dalam bidang psikologi Islam menyebutkan bahwa air yang digunakan dalam *wudhu* dapat membantu menurunkan stres dan meningkatkan keseimbangan emosi. Sentuhan air pada wajah, tangan, dan kaki menstimulasi sistem saraf parasimpatik yang berfungsi mengendalikan ketegangan tubuh. Saat tubuh merasakan air yang sejuk, otak merespons dengan mengeluarkan hormon endorfin yang menimbulkan rasa tenang. Dengan kata lain, *wudhu* tidak hanya membersihkan tubuh secara fisik, tetapi juga membantu menenangkan pikiran dan menstabilkan suasana hati. (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2005:94)

Secara fisiologis, air *wudhu* yang menyentuh titik-titik saraf penting seperti wajah, tangan, dan kaki membantu memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak. Hal ini berdampak pada meningkatnya konsentrasi, rasa segar, dan kesiapan mental sebelum beribadah. Tidak heran jika Rasulullah saw. menganjurkan untuk memperbarui *wudhu* setiap kali hendak beribadah atau ketika hati terasa gelisah. (Ahmad Zaky, 2 (2022): 113–128)

Hadis-hadis Nabi juga memperkuat pandangan ini. Dalam riwayat Muslim, Rasulullah bersabda:

“Apabila seorang hamba berwudhu, lalu berkumur, keluarlah dosa dari mulutnya; apabila ia membasuh wajahnya, keluarlah dosa dari wajahnya hingga dari bawah kelopak matanya.”*

Hadis ini menegaskan bahwa *wudhu* memiliki dimensi simbolik dan spiritual yang mendalam. Proses membasuh anggota tubuh secara berulang menanamkan kebiasaan introspeksi, yakni refleksi diri untuk menghapus kesalahan kecil dan memperbarui tekad menuju kebaikan. Dengan demikian, *wudhu* menjadi latihan rutin yang menumbuhkan disiplin spiritual, kesabaran, dan kesadaran moral seorang mukmin. Dari hasil kajian tafsir tematik (*maudhu'i*), ditemukan bahwa *wudhu* memiliki tiga fungsi utama. Pertama, fungsi ibadah, yakni sebagai kewajiban syariat yang menjadi tanda kepatuhan terhadap Allah Swt. Kedua, fungsi psikologis, yang memberikan efek relaksasi, menurunkan stres, dan membangun keseimbangan emosi. Ketiga, fungsi spiritual, yang berperan sebagai terapi ruhani dan sarana pembersihan hati dari dosa. (Beirut: Dar al-Ma'arif, 2000: 187)

Melalui tiga dimensi ini, *wudhu* terbukti bukan hanya ritual kebersihan, melainkan sarana pembinaan karakter dan penyembuhan jiwa. Seseorang yang terbiasa menjaga *wudhu* akan merasakan ketenangan batin yang lebih stabil, memiliki kontrol diri yang baik, dan lebih mudah merasakan kehadiran Allah dalam aktivitas sehari-harinya. Penelitian Fadilah Rahmawati menunjukkan bahwa praktik *wudhu* secara konsisten dapat menjadi terapi relaksasi spiritual yang efektif untuk mengurangi tekanan emosional dan meningkatkan kesejahteraan jiwa. Lebih jauh lagi, *wudhu* juga berfungsi sebagai pengingat spiritual. Setiap kali seseorang berwudhu, ia diingatkan bahwa kebersihan merupakan bagian dari iman. Rasulullah saw. bersabda: "*Kebersihan adalah sebagian dari iman.*" Melalui kebersihan inilah hati manusia dilatih untuk terus berintrospeksi dan menjaga hubungan dengan Tuhannya.

Dengan demikian, *wudhu* dapat dipandang sebagai terapi spiritual Islam yang mengintegrasikan aspek ibadah, kesehatan, dan psikologi. Air sebagai media penyucian menggambarkan kelembutan, kesegaran, dan ketenangan -tiga hal yang juga dibutuhkan oleh jiwa manusia. Ketika seorang mukmin melaksanakan *wudhu* dengan penuh kesadaran, ia tidak hanya menyucikan tubuhnya dari kotoran, tetapi juga jiwanya dari sifat tercela seperti iri, dengki, dan sombong. *Wudhu* menjadi simbol transformasi batin-dari kekotoran menuju kesucian, dari kelalaian menuju kesadaran, dan dari kegelisahan menuju ketenangan. Kesadaran ini sejalan dengan konsep *tazkiyah al-nafs*, yaitu pembersihan jiwa untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt. Melalui kebersihan lahir dan batin inilah manusia mencapai keseimbangan spiritual yang sejati.

Akhirnya, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *wudhu* adalah ibadah yang memiliki dampak komprehensif bagi kehidupan manusia. Ia membentuk keseimbangan antara tubuh dan jiwa, meningkatkan kesehatan mental, serta menumbuhkan kedekatan spiritual dengan Sang Pencipta. Jika dilakukan dengan penuh keikhlasan, *wudhu* tidak hanya menjadi ritual persiapan salat, tetapi juga proses penyembuhan spiritual (*spiritual healing*) yang menenangkan hati dan menumbuhkan kebahagiaan batin yang hakiki.

Simpulan

Berdasarkan hasil kajian tafsir tematik terhadap ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis-hadis Nabi Muhammad saw., dapat disimpulkan bahwa *wudhu* memiliki makna yang lebih luas daripada sekadar syarat sah ibadah. *Wudhu* berfungsi sebagai proses penyucian lahir dan batin, yang tidak hanya membersihkan tubuh dari hadas kecil, tetapi juga menumbuhkan kesadaran spiritual, ketenangan psikologis, dan keseimbangan moral. Dalam perspektif tafsir klasik dan kontemporer, *wudhu* mengandung simbolisme mendalam yang mencerminkan nilai-nilai *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa). Setiap gerakan dalam *wudhu* bukan hanya tindakan fisik, tetapi juga latihan spiritual yang mengajarkan disiplin, introspeksi diri, serta pengendalian hawa nafsu. Air yang digunakan dalam *wudhu* menjadi media penyembuhan ruhani yang menenangkan hati dan menumbuhkan rasa kedekatan dengan Allah Swt.

Dari aspek psikologis, *wudhu* terbukti memiliki efek terapeutik yang berpengaruh terhadap kestabilan emosi dan kesehatan mental. Proses membasuh tubuh secara teratur mampu menurunkan

tingkat stres, meningkatkan fokus, dan menciptakan rasa damai dalam diri seseorang. Dengan demikian, *wudhu* dapat dikategorikan sebagai bentuk terapi spiritual Islam (Islamic spiritual therapy) yang mengintegrasikan aspek ibadah, kesehatan fisik, dan keseimbangan kejiwaan. Secara keseluruhan, *wudhu* merupakan praktik ibadah yang holistik, mencakup dimensi ibadah, psikologis, dan spiritual. Ia membentuk pribadi muslim yang bersih, tenang, dan sadar akan kehadiran Ilahi dalam kehidupan sehari-hari. Dengan menjadikan *wudhu* sebagai kebiasaan spiritual yang disertai niat dan kesadaran penuh, seorang mukmin tidak hanya mencapai kesucian jasmani, tetapi juga memperoleh ketenangan rohani dan kebahagiaan batin yang hakiki.

Daftar Rujukan

- Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya' Ulumuddin*. Jilid 1. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2005.
- Al-Qurthubi. *Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an*. Jilid 3. Beirut: Dar al-Kutub al-'Arabiyyah, 2006.
- Creswell, J. W. *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing among Five Approaches*. California: Sage Publications, 2013.
- Fadilah Rahmawati. "Wudhu sebagai Terapi Relaksasi Spiritual dalam Perspektif Psikologi Islam." *Jurnal Al-Tazkiyah* 4, no. 1 (2023): 44–58.
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. Jilid 1. Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983.
- Hawwa, Said. *Al-Asas fi at-Tafsir*. Kairo: Dar as-Salam, 1999.
- HR. Muslim. *Kitab Ath-Thaharah*, no. 244.
- Lexy J. Moleong. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018.
- Manna' Khalil al-Qaththan. *Mabahits fi Ulum al-Qur'an*. Beirut: Dar al-Ma'arif, 2000.
- M. Quraish Shihab. *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*. Bandung: Mizan, 2007.
- Membumikan Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati, 2013.
- Qaradawi, Yusuf al-. *Maqashid al-Syari'ah al-Mut'alliqat bi al-'Ibadat*. Kairo: Dar al-Syuruq, 2001.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2017.
- Zaky, Ahmad. "Pengaruh Wudhu terhadap Kesehatan Mental." *Jurnal Psikologi Islam dan Kesehatan Spiritual* 5, no. 2 (2022): 113–128.