

BAB II

TINJAUAN UMUM TENTANG WUDU' DAN KONSENTRASI

A. Pengertian Wudu'

Di dalam ilmu fiqh, bidang ilmu yang spesifik berbicara persoalan tata cara beribadah, pembahasan wudu' termasuk pada bagian thaharah, yaitu bab tentang bersuci. Bab ini mengeksplorasi secara syar'i hal-hal fundamental dalam menghadap dan berkomunikasi dengan Tuhan, pencipta dan penguasa alam semesta ini.

Konsep “thaharah” memiliki arti hakiki yang dipandang dari dimensi etimologi dan terminologi. Secara etimologis thaharah berarti ”bersih atau bersuci”. Sedangkan secara terminologis merupakan suatu kegiatan bersuci dari najis dan hadath sehingga seseorang diperbolehkan untuk mengerjakan suatu ibadah.¹

Dalil sebagai landasan aksiomatik untuk menjustifikasi hal ini dan menganjurkan supaya kita selalu menjaga kesucian telah tertera dalam al-Qur'an dalam beberapa ayatNya.

Allah berfirman dalam al-Quran surat al-Mudaththir

وَتِيَابِكَ فَطَهِّرْ. وَالرِّجْزَ فَاهْجُرْ

Artinya : “Dan bersihkanlah pakaianmu, dan tinggalkanlah segala perbuatan yang keji”.²

Ayat ini menjadikan bersuci sebagai perintah baik bersuci untuk hal-hal yang bersifat fisik ataupun mental. Membersihkan pakaian adalah indikasi

¹Abdurrahmān al-Jazīrī, *Kitab al-Fiqh*, Juz 1, (Bairut Libanun: Dar al-Fikr, 2002), 9.

²Departemen Agama, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*, (Semarang: CV Asy Syifa', 1992), 992.

dari bersuci secara fisik dan ini bisa diterjemahkan sebagai perintah bersuci untuk hal-hal fisik lainnya seperti anggota badan dan tempat. Sedangkan pembersihan diri secara mental adalah dengan membaca ayat di atas yang memerintahkan kita untuk meninggalkan segala perbuatan keji.

Dalam ayat yang lain Allah berfirman:

ان الله يحب التوابين ويحب المتطهرين

Artinya: “Sesungguhnya Allah menyukai orang yang bertobat dan menyukai orang yang menyucikan diri”.³

Dua ayat di atas ini sudah cukup untuk dijadikan landasan bahwa kesucian memungkinkan kebaikan semakin mendekat dan rasa nyaman semakin melekat. Kebaikan dan rasa nyaman ini merupakan imbas dari karunia Tuhan dalam cintaNya yang amat besar.

Alat yang bisa digunakan untuk mendapatkan kebersucian ini ada dua bagian, yaitu air dan bukan air.⁴ Untuk bagian yang kedua, alat bersuci selain air, adalah barang yang kering seperti batu dan debu, tetapi perlu dipahami bahwa alat ini merupakan alternatif ketika tidak di dapatkan media air untuk bersuci.

Untuk bagian yang pertama, Allah menegaskan dalam al-Quran surat al-Anfal/8 ayat 11:

اذيغشيكم النعاس امنة منه وينزل عليكم من السماء ماء ليطهركم به ويذهب

عنكم رجز الشيطان وليربط على قلوبكم ويثبت به الاقدام

³Ibid., 54.

⁴Amir Abyan, Zainal Muttaqin, *Fiqh*, (Semarang PT Karya Toha Putra, 2008), 10.

Artinya: “(ingatlah), ketika Allah menjadikan kamu mengantuk sebagai suatu penentraman dari-Nya Dan Allah menurunkan kepadamu air dari langit untuk mensucikan kamu, dan menghilangkan dari kamu gangguan-gangguan syaitan dan untuk menguatkan hatimu dan memperteguh dengannya telapak kaki(mu)”⁵

Di ayat yang lain (Q.S. al-Furqan/25:48), Allah menegaskan;

وهو الذي أرسل الريح بشرا بين يدي رحمته, وأنزلنا من السماء ماء طهورا

Artinya; “Dialah yang meniupkan angin (sebagai) pembawa kabar gembira dekat sebelum kedatangan rahmatNya (hujan); dan kami turunkan dari langit air yang amat bersih.”

Sesuai dengan kekhususannya, tidak semua air bisa digunakan untuk bersuci tetapi harus tertentu sebagaimana dijelaskan oleh syara’ . Macam-macam air tersebut adalah:

1. Air langit
2. Air laut
3. Air sungai
4. Air sumur
5. Air sumber
6. Air salju
7. Air embun⁶

Ditinjau dari segi hukumnya, air tersebut terbagi menjadi 3 bagian yang lebih terperinci, yaitu:⁷

⁵Ibid., 262.

⁶Muhammad bin Qasim al-Ghazi, *Syarah Fathul Qarib al-Mujib*, (Surabaya: Nurul Huda, tt), 3.

⁷Abdurrahman al-Jaziri, *Kitab al-Fiqh*, 31.

1. Air mutlak (suci lagi menyucikan)

Air Mutlak adalah jenis air yang masih asli belum tercampur dengan benda lain dan tidak terkena najis. Hukum air ini suci sekaligus dapat menyucikan dan tidak makruh memakainya.

2. Air Suci Dan Tidak Menyucikan

- a. Air Mushammas

Air Mushammas adalah air yang dipanaskan pada terik matahari dalam tempat logam yang terbuat dari seng, besi, tembaga, baja, aluminium yang masing-masing berkarat. Air mushammas ini hukumnya makruh. Air ini sifatnya suci dan menyucikan tetapi makruh dipakai karena dikhawatirkan menimbulkan suatu penyakit. Adapun air logam yang tidak berkarat dan dipanaskan pada terik matahari tidak termasuk air mushammas. Begitu juga air yang ditempatkan tidak pada logam dan terkena panas matahari atau air yang dipanaskan bukan pada terik matahari seperti direbus tidak termasuk air mushammas.

- b. Air Musta'mal

Dalam konteks ini terdapat tiga macam air yang termasuk dalam kategori suci tapi tidak menyucikan ini:

- 1) Air suci yang dicampur dengan benda suci lainnya sehingga air itu berubah salah satu sifatnya baik warna, rasa, atau baunya, contoh air kopi, air teh dan lain sebagainya.
- 2) Air suci yang sedikit yang kurang dari dua kullah dan sudah dipergunakan untuk bersuci walaupun tidak berubah sifatnya, atau air yang cukup dua kullah yang sudah dipergunakan untuk bersuci dan telah berubah sifatnya.

3. Air Najis

Air najis adalah air yang tadinya suci kurang dari dua kullah dan terkena najis serta telah berubah salah satu sifatnya (warna, bau atau rasanya). Air seperti ini hukumnya najis, tidak boleh diminum, tidak sah dipergunakan untuk wudu', mandi, atau menyucikan benda yang terkena najis.⁸

Dalam cakupannya, selain hal di atas bab thaharah ini membicarakan banyak hal lain yang menyangkut bersuci, baik bersuci dari najis, hadath besar ataupun hadath kecil yang dalam term fiqh disebut dengan wudu'

Para fuqaha' (ahli fiqh) mengartikan wudu' sebagai suatu aktifitas bernilai ibadah dengan menggunakan air yang dibasuhkan pada bagian-bagian tertentu dari anggota tubuh yang diawali dengan niat.⁹ Bagian-bagian tubuh itu

⁸Ibid.

⁹Ensiklopedi Islam, *Wudu'*, (Jakarta: PT Ikrar Mandiriabadi, 2000), 199.

meliputi muka, tangan, sebagian dari kepala, dan kedua kaki, sebagaimana terdapat dalam al-Qur'an surat al-Maidah ayat 6:

يايها الذين آمنوا اذا قمتم الى الصلوة فاغسلوا وجوهكم وايديكم الى المرافق وامسحوا برؤسكم وارجلكم الى الكعبين, وان كنتم جنبا فاطهروا, وان كنتم مرضى او على سفر او جاء احد منكم من الغائط او لمستم النساء, فلم تجدوا ماء فتيمموا صعيدا طيبا فامسحوا بوجوهكم وايديكم منه, ما يريد الله ليجعل عليكم من حرج ولكن يريد ليطهركم وليتم نعمته عليكم لعلكم تشكرون.

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai siku dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai kedua mata kaki dan jika kamu junub, maka mandilah dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air atau menyentuh perempuan, lalu kamu tidak mendapatkan air, maka bertayamumlah dengan tanah yang baik, sapulah mukamu dan tanganmu dengan tanah itu. Allah tidak akan menyulitkan kamu tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu supaya kamu bershukur”.¹⁰

Quraish Shihab dalam kitab tafsirnya memberikan pemahaman bahwa kalimat (اذا قمتم الى الصلوة) / “apabila kamu telah akan melaksanakan shalat”, menunjukkan adanya niat bersuci guna sahnya wudu’, dengan justifikasi bahwa kalimat telah akan mengerjakan berarti adanya tujuan mengerjakan dan tujuan itu adalah niat, dan niat yang dimaksud adalah untuk melaksanakan shalat, bukan untuk membersihkan diri, atau semacamnya baik diucapkan

¹⁰Departemen Agama, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*, (Jakarta: PT Bumi Restu, 1977), 158.

maupun tidak. Sedangkan kata (فاغسلوا) berarti mengalirkan air pada anggota badan yang dimaksud, yaitu wajah/muka, kedua tangan sampai siku, sebagian kepala, kedua kaki sampai dengan mata kaki.¹¹

Quraish Shihab menambahkan bahwa apabila memahami redaksi ayat tadi, terlepas dari sunnah Nabi saw., maka bisa memungkinkan munculnya pandangan bahwa berwudu' adalah tuntutan ayat ini, yakni setiap kali seseorang akan melaksanakan shalat. Tetapi apabila dipahaminya melalui sunah Nabi saw., maka diketahui bahwa perintah berwudu' adalah bagi mereka yang tidak dalam keadaan suci.¹²

Secara struktural rangkaian prosesus wudu' ini telah ditetapkan secara formal dalam fiqh. Penjelasan mengenai strukturasi ini bisa dirujuk di banyak kitab, diantaranya adalah *fathul qarīb*, *bulughul marām*, *kifāyatul akhyār* dan lain sebagainya. Struktur wudu' yang disepakati secara umum adalah sebagai berikut:

1. Niat
2. Membasuh muka
3. Membasuh kedua tangan sampai siku

¹¹M. Quraish Shihab, *Tafsīr Al-Misbāh (Pesan, Kesan Dan Keserasian al-Qur'an)*, (Jakarta:Lentera Hati, 2005), 35. Berkaitan dengan *niat* ini Abdul Karim Nafsin berpendapat bahwa niat merupakan tolak ukur nilai keikhlasan seseorang. Suatu amalan yang dilakukan tanpa keikhlasan dapat menghapus amalan itu sendiri. Dengan mengutip Amran Kasimin, ia memberikan eksplorasi bahwa menurut syara' niat adalah gerak hati, karena pada dasarnya suatu amalan dilakukan untuk memperoleh keridaan Allah dengan menyatakan rasa tunduk dan patuh kepadanya. Niat juga dapat membedakan apakah pekerjaan tersebut dilakukan semata-mata karena Allah atau karena lainnya. Sedangkan proses bekerjanya hati yaitu di saat tergeraknya keinginan hati untuk melaksanakan wudu', maka saat itu pula secara otomatis niat sudah berjalan (lihat Abdul Karim Nafsin, *Menggugat Orang shalat Antara Konsep dan Realita*, (Mojokerto: al-Hikmah, 2005), 19).

¹²Ibid., 35.

4. Mengusap sebagian kepala
5. Membasuh kedua kaki sampai dengan mata kaki
6. Tertib.¹³

Adapun cara mengerjakan wudu' yang lebih lengkap yang bercampur antara rukun dan sunahnya adalah :

1. Berniat wudu' atau sengaja mengerjakan wudu' karena Allah atau bersamaan dengan lisan sembari membasuh muka “sengaja saya melakukan wudu' karena Allah ta'ala, atau sengaja saya menghilangkan hadath kecil karena Allah”.
2. Mencuci dua tangan sampai pergelangan, sambil membaca;

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Artinya : “(aku berwudu' ini) dengan nama Allah yang maha pengasih lagi maha penyayang.

3. Berkumur sambil membersihkan gigi
4. Membersihkan hidung (*istinshaq dan istinthar*)
5. Membasuh muka sampai rata ke atas sampai ke tepi rambut kepala, ke bawah sampai ke tulang rahang, kanan kiri sampai telinga.
6. Membasuh kedua belah tangan dari ujung jari sampai meliputi dua siku
7. Mengusap atau menyapu sebagian atau seluruh kepala dengan tangan yang telah dibasahi dengan air.

¹³Abdurrahmān Bin Muhammad Bin Husein Bin Umar, *Bughyiyatul Mustarsyidīn*, (Surabaya: al-Hidayah, tt), 22. dan juga bisa dilihat dalam Muhammad bin Qasīm al-Ghazī, *Syarah Fathul Qarīb*, 4-5.

8. Menyapu atau mengusap kedua belah telinga luar dalam dengan tangan yang telah di basuhi
9. Membasuh kedua belah kaki sampai dengan mata kaki
10. Berdoa dengan membaca;

اشهد ان لا اله الا الله وحده لا شريك له واشهد ان محمدا عبده ورسوله.

اللهم اجعلني من التوابين واجعلني من المتطهرين واجعلني من عبادك

الصالحين

Artinya : "Aku mengaku bahwa tidak ada Tuhan yang sebenarnya melainkan Allah yang Esa, yang tidak ada sekutu baginya. Dan aku mengakui bahwa Muhammad itu hamba dan utusan Allah. Ya Allah,,jadikanlah saya termasuk golongan orang-orang yang bertaubat dan jadikanlah saya termasuk golongan orang-orang yang bersuci dan jadikanlah saya sebagai golongan hamba-hambamu yang saleh."¹⁴

Secara tersendiri hal-hal yang disunahkan dalam wudu' tersebut, antara lain:

1. Bersiwak¹⁵
2. Membaca basmalah.
3. Membasuh tangan sampai pergelangan terlebih dahulu.
4. Berkumur.
5. Membersihkan hidung (*istinshaq dan istintha*).
6. Mengusap semua kepala

¹⁴Imam Zarkasyi, *Fiqh*, (Ponorogo: Trimurti Press, 1995), 15.

¹⁵Muhammad bin Muhammad Abū Hāmid al-Ghazālī, *Mukhtashar Ihyā' 'Ulūmuddīn*, (tt, Dar al-Fikr, 1993), 38.

7. Mengusap kedua telinga.
8. Menyela jenggot yang tebal.
9. Mendahulukan anggota yang kanan daripada yang kiri.
10. Mentigakalikan basuhan.
11. Berdo'a sesudah wudu'.¹⁶

Dalam kepercayaan ini juga terdapat keterangan bahwa ada kondisi-kondisi tertentu yang menjadikan wudu' batal, diantaranya;

1. Mengeluarkan sesuatu dari kubul ataupun dubur, seperti air kencing, tinja, angin (kentut), air mani dan madhi.
2. Tidur nyenyak hingga hilang kesadaran dan diduga pinggulnya tidak tetap diatas tempat duduknya.
3. Hilang akal, baik mabuk, pingsan atau yang lainnya.
4. Memegang kemaluan tanpa ada penghalang. Dan juga menyentuh lain jenis bukan mahram.¹⁷

Sedangkan menurut al-Bājūrī, hal-hal yang membatalkan wudu' ini ada 5 dimana poin nomer 4 di atas dipisah menjadi 2:

1. Menyentuhnya laki-laki dan perempuan tanpa penghalang
2. Menyentuh kemaluan dengan telapak tangan.¹⁸

¹⁶Imam Taqiyuddin Abi Baker bin Muhammad Husaini, *Kifayat al-Akhyar*, (Surabaya: al-Hidayah, tt), 22.

¹⁷Muhammad Rawwas Qal'ahji, *Ensiklopedi Fiqh Umar Bin Khattab*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1999), 650.

¹⁸Ibrahīm al-Bājūrī, *al-Bājūrī 'Alā ibn Qāsim*, Juz 1, (Surabaya: Nur al-Hudā, tt), 70.

B. Manfaat dan Fungsi Wudu'

حدثني ابوا الطاهر احمد بن عمرو بن عبدالله بن عمرو بن سرح وحرمله بن يحيى التجيبي قالا اخبرنا ابن وهب عن يونس عن ابن شهاب ان عطاء بن يزيد الليثي اخبره ان حمران مولى عثمان اخبره ان عثمان بن عفان رضي الله عنه دعا بوضوء. فتوضأ فغسل كفيه ثلاث مرات ثم مضمض واستنثر ثم غسل وجهه ثلاث مرات ثم غسل يده اليمنى الى المرافق ثلاث مرات ثم غسل يده اليسرى مثل ذلك ثم مسح رأسه ثم غسل رجله اليمنى الى الكعبين ثلاث مرات ثم غسل اليسرى مثل ذلك ثم قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم توضأ نحو وضوئي هذا ثم قال رسول الله صلى الله عليه وسلم من توضأ نحو وضوئي هذا ثم قام فركع ركعتين لا يحدث فيهما نفسه غفر له ما تقدم من ذنبه.¹⁹

Artinya : Menceritakan kepadaku Abu Thahir Ahmad bin ‘Amr bin Abdullāh bin ‘Amr bin sorih dan Harmalah bin Yahyā Attajibī berkata keduanya mengabarkan pada kami Ibnu Wahab dari Yunus dari Ibnu Shihab sesungguhnya ‘Atha’ bin Yasid Allaysī mengabarkan kepadanya sesungguhnya Himran adalah tuannya ‘Utsman mengabarkan kepadanya sesungguhnya ‘Utsmān bin ‘Affān ra. Menegaskan bahwa Ia (‘Utsman ra.) minta air lalu berwudu’. Beliau membasuh kedua telapak tangannya tiga kali lalu berkumur dan mengeluarkan air dari hidung. Kemudian membasuh wajahnya tiga kali, lantas membasuh tangan kanannya sampai siku tiga kali, tangan kirinya juga begitu. Setelah itu mengusap kepalanya, kemudian membasuh kaki kanannya

¹⁹Abul Husain Muslim ibn al-Hajjaj ibn Muslim al-Qusyairī al-Nisaburī, *Ṣahīh al-Muslim*, Juz I (Surabaya: al-Hidayah, tt), 114-115.

sampai mata kaki tiga kali, begitu juga kaki kirinya. Kemudian berkata: Aku pernah melihat Rasulullah saw. Berwudu' seperti wudu'ku ini, lalu beliau bersabda: Barang siapa yang berwudu' seperti cara wudu'ku ini, lalu shalat dua rakaat, dimana dalam dua rakaat itu ia tidak berbicara dengan hatinya sendiri, maka dosanya yang telah lalu akan diampuni.

Hadith ini memberikan pengertian bahwa wudu' tidak hanya wajib untuk shalat, tetapi juga menjadi nilai ibadah dengan kategori sunah dimana makna, fungsi dan manfaatnya bisa menghapus dosa-dosa yang ada pada orang yang mengambilnya karena Allah.

Imam al-Samarqindi menyatakan bahwa hendaklah orang yang mau melakukan wudu' itu disertai dengan perasaan ta'zim (mengagungkan Allah) dan hendaklah ia faham bahwa ia akan berziarah kepada Allah. Maka sepatutnya ia bertaubat dari semua dosa-dosanya karena Allah menetapkan wudu' dengan air sebagai perlambang bahwa ia sedang membersihkan dosa-dosanya. Maka ia hendaklah memulai dengan membaca basmalah, dan ketika ia berkumur dan menghirup air maka ia sedang membasuh mulutnya dari ghibah dan bohong sebagaimana ia sedang mencuci dengan air, dan ketika ia membasuh wajahnya maka ia sedang membasuh wajahnya dari pandangan pada sesuatu yang haram dan begitulah selanjutnya pada anggota-anggota wudu' yang lain.²⁰

Inilah sekelumit fungsi dari wudu' yang secara zahir bisa ditangkap dari teks hadis tadi. Di bagian yang lain masih terdapat fungsi-fungsi lain yang

²⁰Nashr Bin Muhammad Bin Ibrahim al-Samarqindi, *Tanbih al-Ghafilin*, (tt, Dar Ihya' al-Kutub, tt), 97-98.

bisa dieksplorasi berdasarkan produk teknologi modern ala kedokteran yang berhasil ditemukan melalui penelitian medis sebagaimana di bawah ini.²¹

1. Wudu' Sebagai Terapi Akupunktur

Dalam tubuh manusia terdapat titik –titik akupunktur yang sangat beragam, mulai dari kepala sampai ujung kaki. Titik-titik ini apabila terkena sebuah rangsangan menimbulkan efek yang baik bagi kesehatan tubuh manusia baik berupa basuhan, gosokan, atau tekanan.

Setidaknya paling sedikit ada 493 titik akupunktur yang terkena basuhan air ketika seorang berwudu', ke- 493 titik tersebut tersebar ke beberapa anggota wudu', seperti wajah 84 titik, tangan 95, kepala 64 titik, telinga 125 titik dan kaki 125 titik.

Sebagai gambaran, ketika seseorang membasuh kedua telapak tangan dan melakukan takhlil (menyela-nyela jari), serta membasuh pergelangan tangan sampai siku, maka hal itu sudah mengidentifikasi 95 titik akupunktur dan diantara sela sela jari tangan dan kaki terdapat masing masing satu titik istimewa.

Berdasarkan riset pakar akupunktur, titik-titik tersebut apabila di rangsang dapat menstimulir *bioenergi* yang berguna dalam membangun kesamaan atau keseimbangan di dalam tubuh (homeostasis) sehingga akan menghasilkan efek terapi yang memiliki multiindikasi, seperti untuk

²¹Muhammad Akrom, *Terapi Wudu' Sempurna Salat Bersihkan Penyakit*, Jakarta: Mutiara Media, 2010, 102-114. Hal ini juga bisa dibaca dalam buku *Dahsyatnya Terapi Wudu'* yang ditulis oleh Muhammad Syafi'ie el-Bantanie, Jakarta: Kompas Gramedia, 2010, 54-64.

mengobati sakit kepala, migraine, sakit gigi ,bengkak, dan memperkuat kuku pada jari jemari.

Gambaran lainnya adalah ketika menyapu daun telinga. Dalam ilmu kedokteran ditemukan bahwa pada daun telinga terdapat sejumlah saraf saraf dan juga dialiri oleh sejumlah pembuluh darah (*vascularisasi*).

Dan pada daun telinga teridentifikasi minimal sebanyak 125 titik akupunktur (*auriculopunktur*) yang dapat digunakan sebagai preventif (pencegahan) dan kuratif (pengobatan) sejumlah penyakit, minimal untuk 125 penyakit pula.

Jadi, ketika seorang berwudu', maka secara tidak disadari telah melakukan sedikitnya pijat akupunktur sebanyak 493 titik. masing masing titik tersebut dapat berimplikasi terhadap kesehatan tubuh manusia itu sendiri.

2. Wudu' Menjadikan Pikiran Mudah Berkonsentrasi

Filosofi wudu' merupakan suatu persiapan mental untuk menghadap Allah SWT., yakni mengerjakan ibadah shalat. Kesucian dan kesejukan yang ditimbulkan oleh air wudu' dapat membangkitkan konsentrasi dalam pelaksanaan shalat, karena air wudu' dapat menstimulir dalam organ pancaindra, yakni mata, telinga, hidung, mulut, tangan dan kaki.

Para pakar syaraf (*neorologists*) telah membuktikan bahwa air wudu' yang mendinginkan ujung-ujung syaraf jari-jari tangan dan jari-jari kaki sangat berguna untuk memantapkan konsentrasi pikiran. Hal ini tidak

aneh apabila air wudu' membasahi keseluruhan ujung-ujung syaraf seluruh anggota wudu'.

Dalam tubuh manusia terdapat ratusan titik akupunktur, masing-masing titik tersebut bersifat reseptor terhadap stimulus atau rangsangan yang terjadi dari luar. Stimulus tersebut akan dihantarkan melalui meridian ke sel, jaringan, organ, dan sistem organ yang bersifat terapi.

Hal ini bisa terjadi karena adanya sebuah sistem yang disebut sistem regulasi, yaitu sistem dalam tubuh manusia, dimana syaraf dan hormon pada manusia saling bekerja untuk mengadakan *homeostasis* (keseimbangan). Hal ini menjadikan tubuh manusia tetap segar dan sehat.

3. Wudu' Menstimulasi Titik Biologis Pada Tubuh

Dalam sebuah artikel yang ditulis oleh Dr. Magomedof, seorang asisten pada lembaga *General Hygiene and Ecology* (kesehatan umum dan ekologi) di Daghestan State Medical Academy. Ia menjelaskan bagaimana wudu' dapat menstimulasi atau merangsang irama tubuh secara alami.

Rangsangan ini muncul pada seluruh tubuh, khususnya pada area yang disebut *Biological Active Spots* (titik-titik aktif biologis). Menurut penelitian ini, titik-titik aktif biologis mirip dengan titik-titik refleksologi Cina, yang membedakan adalah waktunya.

Adapun untuk menguasai titik-titik refleksi Cina tersebut dengan tuntas dan benar, sedikitnya paling tidak dibutuhkan waktu selama

bertahun-tahun. Sekarang coba anda bandingkan dengan praktik ibadah wudu' yang sangat sederhana ini.

Keutamaan lainnya adalah jika dalam refleksologi Cina hanya berfungsi menyembuhkan penyakit, maka praktik wudu' sangat efektif untuk mencegah masuknya kuman dan bibit-bibit penyakit.

Menurut peneliti yang juga menguasai ilmu refleksologi Cina ini, 61 dari 65 titik refleks Cina adalah bagian tubuh yang dibasuh air wudu'. Lima di antaranya terletak antara tumit dan lutut. Bagian ini merupakan area wudu' yang tidak diwajibkan (hukumnya sunah).

4. Wudu' Sebagai Terapi *Hydromassage* (pijat air)

Dalam ilmu pengobatan modern, ada istilah *hydromassage* atau lebih dikenal dengan istilah pijat air (pijat dengan memanfaatkan air sebagai media penyembuhan). Metode ini telah lama dikenal oleh bangsa Mesir, Persia dan Yunani. *Hydromassage* telah berkembang pesat di kota-kota besar, baik di rumah sakit ataupun di salon-salon kecantikan (SPA). Bahkan sekarang telah dikenal sebuah terapi yang memanfaatkan pijatan air atau yang lebih dikenal dengan istilah *hydromassage therapy*.

Dalam ilmu kesehatan modern dikatakan bahwa sistem metabolisme tubuh manusia terhubung dengan jutaan syaraf yang ujungnya tersebar di sepanjang kulit. Jika tiap-tiap ujung syaraf terkena sentuhan atau pijatan, akan berdampak dan memberi efek positif terhadap organ-organ tubuh lainnya.

Ketika berwudu', saat membasuh bagian wajah dan tangan, maka pijatan air tersebut akan memberi efek positif pada organ tubuh lainnya seperti usus, ginjal, dan sistem syaraf maupun organ-organ reproduksi. Ketika membasuh kaki kiri, hal itu akan berdampak positif pada kelenjar *pituitary* otak. Hal ini berfungsi mengatur fungsi-fungsi kelenjar *endokrin* (kelenjar yang bertugas mengatur pengeluaran hormon dan mengendalikan pertumbuhan).

Dan ketika seseorang membasuh telinganya dan memijat-mijat bagian-bagiannya, maka secara tidak langsung ia telah menekan ratusan titik biologis pada daun telinga yang dapat menurunkan tekanan darah dan mengurangi rasa sakit.

5. Wudu' Mencegah Kanker Kulit

Cara yang paling efektif untuk mengenyahkan risiko kanker kulit adalah membersihkannya secara rutin dan setiap saat. Berwudu' setiap akan shalat fardu (lima kali sehari) adalah salah satu antisipasi yang lebih dari cukup.

Mokhtar Salem dalam bukunya *prayers a sport for the body and soul* mengatakan bahwa membasuh wajah dapat meremajakan sel-sel kulit muka dan membantu mencegah munculnya keriput di wajah. Selain kulit, wudu' juga meremajakan selaput lendir yang menjadi gugus depan pertahanan tubuh. Peremajaan selaput lendir menjadi penting, karena salah satu tugas utama lendir ini adalah bagaikan menghancurkan benda asing yang masuk kepada dua senjata pemungkas yang dimiliki tubuh

manusia secara alami, yaitu limposit T (sel T) dan limposit B (sel B). Kedua sel tersebut selalu berjaga dan bersiaga di jaringan yang disebut limfoid. Keduanya akan menghancurkan segala macam penyusup seperti bakteri, kuman, dan virus yang berniat jahat terhadap tubuh manusia.

Coba bayangkan, seandainya fungsi mereka terganggu. Siapa yang akan menghancurkan penyusup-penyusup (kuman, bakteri dan virus) jahat itu? Sebaliknya, dengan berwudu' kita membantu meningkatkan daya kerja mereka di dalam tubuh.

6. Wudu' Menjaga Kesehatan Mulut dan Gigi

Sebelum seseorang berwudu', disunahkan bersiwak (meggosok gigi) terlebih dahulu. Ketika berwudu' disunahkan juga untuk berkumur-kumur. Secara medis hal ini sangat bermanfaat bagi kesehatan gigi dan mulut, yakni untuk menjaga kebersihan mulut dan kerongkongan dari peradangan serta mencegah pembusukan pada gusi.

Sebuah penelitian mencatat bahwa 90% dari mereka yang menderita kerusakan gigi, disebabkan keteledoran dalam melakukan kebersihan mulut. Penyakit yang ditimbulkan oleh bakteri yang ada di mulut tidak hanya mengancam gigi dan gusi, tetapi juga mengancam sistem pencernaan kita, ini karena air liur yang kita juga telan berasal dari mulut.

Dengan menggosok gigi (bersiwak) dan berkumur-kumur (madhmadoh) sebelum dan saat mengerjakan wudu', kebersihan dan kesehatan dalam rongga mulut dan gigi akan sangat terjamin sehingga

mulut menjadi segar, bersih, dan sehat. Dan kita pun menjadi percaya dari karenanya.

7. Wudu' Mencegah Penyakit Pernapasan dan Rongga Hidung

Pintu masuk lain (lubang) yang tak kalah penting dalam tubuh manusia selain mulut adalah lubang hidung. Hidung merupakan salah satu alat pernapasan manusia yang berfungsi menghirup udara dari luar. Di dalamnya terdapat bulu-bulu yang berfungsi menyaring udara dari kotoran dan debu-debu dari luar.

Namun demikian, bulu-bulu hidung saja tidak cukup untuk menyaring dan menahan berbagai macam kotoran dari luar. Oleh Karena itu, ketika berwudu', disunahkan menghirup air melalui hidung (*istinshaq*) dan mengeluarkannya kembali (*intintha*), sehingga kebersihan dan kesehatan hidung tetap terjaga dengan baik.

Penelitian ilmiah mengatakan bahwa hidung manusia terjaga dari berbagai macam kotoran dan debu selama 3 sampai 5 jam, artinya setelah 5 jam hidung manusia kotor kembali. Untuk itu, berwudu' secara rutin (lima kali sehari atau lebih) membuat hidung akan selalu dalam kondisi bersih dan sehat.

Penelitian ini juga menyatakan bahwa persentase terkena penyakit pernapasan lebih besar bagi orang-orang yang tidak berwudu', dan bagi orang-orang yang selalu berwudu', persentase terkena penyakit pernapasan relatif lebih kecil.

Dan dengan melakukan *istinshaq* dan *istinthar* setiap kali berwudu', maka sedikitnya telah menghilangkan 11 bakteri membahayakan yang ada di dalam hidung. Bakteri tersebut dapat menyebabkan berbagai macam penyakit, khususnya penyakit saluran pernapasan atau ISPA (Infeksi Saluran Pernapasan Akut) dan penyakit rongga hidung.

8. Wudu' Menjaga Hidung Tetap Bersih dan Sehat

Muhammad Salim, peraih gelar master dari Fakultas Kedokteran Universitas Iskandariah dengan studinya "*Manfaat Medis Ibadah Wudu'*" mengatakan bahwa sesungguhnya cara berwudu' yang baik dimulai dengan membasuh tangan lalu berkumur-kumur, kemudian mengambil air ke hidung 3 kali dan seterusnya. Ia berhasil menganalisis kesehatan terhadap ratusan hidung, baik dari orang-orang sehat yang tidak berwudu' dan dari mereka yang teratur dalam berwudu' dan shalat. Ia mengambil zat di dalam hidung pada selaput lendir dan mengamati beberapa jenis kumannya.

Penelitian tersebut ia lakukan selama berbulan-bulan, hingga sampai pada sebuah kesimpulan bahwa orang-orang yang tidak berwudu' warna hidung mereka memudar dan berminyak, kotoran debu lebih ke dalam serta rongga hidung mereka memiliki permukaan yang lengket dan berwarna gelap. Adapun orang-orang yang teratur dalam berwudu', permukaan rongga hidungnya tampak cerah, cemerlang, bersih, dan tidak ada debu.

Hal yang paling menakjubkan dari hasil studinya adalah jika seseorang memasukkan air ke hidung (*istinsyaq*) sekali saja ketika berwudu', maka hal itu dapat membersihkan hidung dari separuh kuman. Sedangkan memasukkan air dua kali, dapat menambah 1/3 kebersihan hidung. Dan jika seseorang memasukkannya atau menghirup air sampai tiga kali, maka hidung benar-benar bersih dari kuman.

9. Wudu' Memperlancar Aliran Darah

Selain berbagai pencegahan dan pengobatan terhadap berbagai macam gangguan penyakit yang telah disebutkan di atas, wudu' juga dapat membantu memperlancar aliran darah. Ketika air wudu' membasahi dan menyentuh tubuh (anggota wudu') secara tidak langsung akan membuat darah bereaksi. Ia dapat bekerja lebih cepat dari sebelumnya dan darah mengalir lebih cepat ke seluruh bagian tubuh manusia.

Air wudu' yang mengenai tubuh akan menyebabkan normalisasi suhu tubuh sebagai akibat bertemunya suhu panas dalam tubuh dengan dinginnya air wudu'. Oleh karena itu, akan tampak sekali reaksinya ketika kita berwudu' menggunakan air dingin.

Saat terjadi demikian, darah mengalir sangat lancar ke daerah seputar wajah, kedua tangan, dan telapak kaki. Lancarnya aliran darah pada seluruh tubuh (termasuk pada bagian kulit) akan membuat kelenjar kulit bekerja.

Tugas kelenjar kulit ini menyedot darah-darah kotor dan membuangnya keluar tubuh melalui pembuluh-pembuluh halus yang

terletak di permukaan kulit. Begitu darah kotor itu keluar, air wudu' akan langsung membersihkannya. Efek dari proses ini adalah kulit di sekitar wajah dan bagian tubuh yang lain akan selalu tampak segar dan berseri-seri.

10. Wudu' Mencegah Penyakit Ginjal dan Jantung

Proses pembuangan darah kotor terjadi melalui permukaan kulit. Sebagaimana yang tersebut dalam poin di atas, selain dapat membuat kulit selalu segar, sehat dan berseri-seri juga dapat membantu fungsi ginjal dan jantung di dalam tubuh manusia.

Ginjal berfungsi dan bertugas membuang zat-zat beracun melalui kencing (*urine*). Ketika tugas tersebut dibantu oleh pembuluh darah yang ada di permukaan kulit, maka tugas ginjal juga akan semakin berkurang. Artinya, berwudu' ternyata mengurangi sedikit beban berat kerja ginjal dan dampaknya bisa meminimalisir kemungkinan terkena risiko sakit ginjal.

Ada satu lagi organ tubuh yang diuntungkan dengan lancarnya aliran darah ke seluruh bagian tubuh, yakni jantung. Tugas jantung adalah memompa darah ke seluruh bagian tubuh. Semakin jauh dari bagian yang akan dipompa maka kerja jantung akan semakin besar. Daerah-daerah yang jauh itu antara lain wajah, telapak tangan, dan kaki.

Ketika seseorang berwudu' maka jantung akan langsung bereaksi dan kemudian memompa darah dengan kuat menuju tiga anggota badan yang berjauhan itu, sehingga beban kerja jantung semakin berkurang.

Ketika jantung bisa bekerja dengan rileks dan normal maka hal ini akan mencegah terjadinya serangan jantung.

11. Wudu' Membersihkan Kulit dari Bakteri

Bagian-bagian tubuh yang terkena air wudu' adalah bagian tubuh yang terbuka. Bagian-bagian inilah yang acap kali dihinggapi berbagai macam kuman penyakit. Kehadiran kuman-kuman tersebut akan menambah kuman-kuman yang memang sudah lebih dulu menempel pada kulit.

Menurut ilmu bakteri (*mikro bakteriologi*), 1 cm persegi dari kulit kita saja ada yang terbuka, maka kulit dapat dengan mudah dihinggapi lebih dari 5 juta bakteri yang bermacam-macam. Perkembangan dari masing-masing bakteri tersebut berlangsung begitu cepat sehingga keseimbangan asam basa (pH) pada kulit pun menjadi terganggu.

Salah satu faktor yang paling memengaruhi perkembangan bakteri tersebut, sebagaimana dijelaskan di atas adalah keseimbangan asam basa (pH) pada kulit. Dapat dikatakan bahwa pH permukaan kulit inilah yang melindungi tubuh dan membatasi perkembangan kuman-kuman yang menimbulkan berbagai macam penyakit.

Ketika seseorang sedang berwudu', kemudian ia membasuh kulitnya dengan menggunakan air, maka yang demikian itu secara tidak ia sadari akan langsung memengaruhi keseimbangan pH pada kulit dan menjaga kelembabannya sekaligus sehingga membuat sel-sel kulit menjadi kembali normal.

12. Wudu' Membuat Kulit Tampak Cerah dan Bercahaya

Banyak perempuan zaman sekarang yang menghabiskan lebih banyak

uang belanjanya hanya untuk pergi ke salon-salon kecantikan lainnya. Mereka menganggap bahwa kecantikan dapat diselesaikan cukup dengan pergi ke salon, atau cukup dengan memakai kosmetik.

Tragisnya, di kota-kota besar pun laki-laki seakan tidak mau ketinggalan dengan perempuan. Mereka juga mulai merawat tubuhnya agar kelihatan tampan dan bersahaja layaknya seorang perempuan. Adapun bagian tubuh yang menjadi primadona adalah wajah, terutama di bagian kulit wajah.

Padahal kalau kita mau jujur, asalkan setiap saat kulit wajah dirawat dan dibersihkan dari gangguan atau kotoran, baik karena panas sinar matahari, kotoran debu atau karena habis memakai kosmetik, maka wajah akan tampak segar, bersih, dan sehat.

Islam mengajarkan umatnya untuk selalu berwudu' minimal lima kali sehari, yakni ketika ia akan menunaikan salat. Bahkan dalam sehari, terkadang seseorang dapat melakukan wudu' lebih dari lima kali, baik karena ia ingin mengerjakan amalan salat sunah, membaca al-Qur'an, maupun karena alasan *daimu-al-wudu'* (sebuah amalan di mana ketika seseorang wudu'nya batal, ia segera berwudu kembali).

Dengan kita berwudu' setiap saat, berarti kita juga telah melakukan perawatan terhadap kulit, khususnya kulit wajah. Sehingga yang demikian

itu dapat membuat dan menjadikan kulit wajah seseorang tampak bersih, sehat, dan berseri-seri. Mencuci muka biasa dengan mencuci muka (membasuh muka) ketika berwudu', hal itu akan tampak sekali perbedaannya. Wudu' mempunyai daya *magic* dan hikmah yang luar biasa dahsyatnya.

C. Pengertian Konsentrasi

Sebelum berbicara persoalan konsentrasi secara fokus, perlu diuraikan terlebih dahulu mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi belajar. Hal ini dilakukan karena kesulitan belajar ini memiliki korelasi yang cukup erat dengan konsentrasi. Adapun faktor-faktor tersebut meliputi:²²

1. *Faktor internal*, yaitu faktor yang terjadi dari dalam individu yang terdiri dari :
 - a. Kesulitan belajar yang disebabkan oleh sakit dan fisik yang kurang sehat. Jika seseorang mengalami gangguan kesehatan (sakit), maka syaraf sensoris dan motorisnya lemah, yang berakibat rangsangan yang diterima melalui inderanya tidak dapat diteruskan ke otak.
 - b. Kesulitan belajar yang disebabkan oleh kondisi fisik yang lemah seperti kurang gizi, lemas, yang mengakibatkan cepat letih, kurang konsentrasi, mengantuk, dan sering pusing. Ini akan mengakibatkan penerimaan dan respon belajar berkurang sehingga saraf tidak mampu bekerja dengan optimal.

²²Muchlis Sholihin, *Psikologi Belajar*, Pamekasan, STAIN, 2006, 59

c. Kesulitan belajar yang disebabkan oleh cacat fisik, yang dapat berupa cacat tubuh ringan seperti rabun dekat, rabun jauh, kurang mendengar dan cacat tubuh tetap/ permanent seperti buta, tuli, bisu. Mereka yang mengalami cacat tubuh ringan harus diperlakukan khusus seperti duduk di depan sehingga dapat melihat dan mendengarkan dengan jelas subjek pelajaran yang disampaikan. Sedangkan mereka yang memiliki cacat tubuh permanent, maka ia harus menjalani pendidikan di lembaga pendidikan khusus, seperti (SLB).

d. Kesulitan belajar yang disebabkan oleh gangguan yang bersifat psikologis, yang terdiri dari :

1) Intelegensi

Intelegensi merupakan potensi bawaan yang berkaitan dengan berhasil tidaknya anak dalam belajar.²³ Rendahnya intelegensi dapat mengakibatkan anak didik mengalami kesulitan untuk mengikuti subyek pelajaran yang sedang berlangsung, misalnya seorang yang memiliki intelegensi dibawah 90, maka akan mengalami kesulitan untuk menamatkan pendidikan di Sekolah Dasar, dan begitu juga seterusnya.

2) Bakat

Secara umum bakat merupakan kemampuan potensial yang dimiliki seseorang untuk mencapai

²³Syaiful Bahri Djamarah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2002), 101.

keberhasilan pada masa yang akan datang.²⁴ Seorang yang tidak mempunyai bakat yang sesuai dengan subyek pelajaran yang sedang dipelajari maka akan mengakibatkan kesulitan belajar, karena ia cenderung butuh waktu relative lama untuk dapat menguasai subyek pelajaran itu.

3) Minat

Seorang yang tidak memiliki minat terhadap subyek pelajaran yang sedang ia pelajari maka ia akan tidak merasakan adanya kebutuhan akan pelajaran itu dan ini dapat mengurangi atau menghilangkan keseriusan dan kesenangannya dalam belajar.²⁵

4) Motivasi

Motivasi adalah suatu pengertian yang mengandung semua alat penggerak alasan-alasan atau dorongan-dorongan dalam diri manusia yang menyebabkan ia berbuat sesuatu.²⁶ Motivasi dapat mengarahkan, mendasari, dan menumbuhkan perbuatan belajar. Seorang yang mempunyai motivasi tinggi, maka akan serius untuk belajar dan sebaliknya seorang yang memiliki motivasi rendah, maka ia akan kurang semangat dan tidak sungguh-sungguh dalam belajar.

²⁴Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta:PT Raja Grafindo Persada, 2009), 151.

²⁵Muchlis Sholihin, *Psikologi*, 60.

²⁶Malayu Sutan Parlagutan Hasibuan, *Organisasi Dan Motivasi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1999), 95.

2. *Faktor eksternal*, yaitu faktor yang berasal dari luar individu yang dapat menyebabkan kesulitan belajar, yang dapat berupa :
- a. Faktor keluarga, seperti cara orang tua mendidik anaknya, hubungan orang tua dan anak, keharmonisan keluarga, keadaan ekonomi keluarga.
 - b. Faktor sekolah, seperti kualifikasi guru, hubungan guru dengan muridnya, kompetensi guru-baik kompetensi personal, kompetensi profesional, maupun kompetensi moral, media pengajaran, kondisi gedung, kurikulum, kedisiplinan guru dan lain-lain.
 - c. Faktor lingkungan sosial dan media massa serta teman bergaul, tetangga, aktivitas masyarakat, bioskop, televisi, surat kabar, video, dan lain-lain.

Faktor-faktor ini secara langsung dan tidak langsung mempengaruhi kondisi mental siswa terutama menyangkut konsentrasi belajar mereka. Hal ini menjadikan konsentrasi sebagai masalah yang kompleks dengan ragam dimensi. Barangkali pemahaman ini akan lebih jelas jika posisi mental yang terkait dengan konsentrasi diposisikan secara lebih definitif.

Perlu dipahami bahwa konsentrasi merupakan pemusatan pikiran pada objek tertentu. Suatu proses pemusatan daya pikiran dan perbuatan tersebut maksudnya adalah aktivitas berfikir dan tindakan untuk memberi tanggapan-tanggapan yang lebih intensif terhadap fokus atau objek tertentu. Fokus tertentu itu tentunya telah melalui berbagai tahapan penyeleksian kualitas yang

sudah direncanakan sejak awal. Prosedur tahapan penyeleksian kualitas ini adalah pengembangan minat, motivasi dan perhatian pada objek belajar.²⁷

Dalam kaca mata psikologi konsentrasi mendapatkan tempat khusus dalam bingkai kognitif. Rasio sebagai tempat berfikir melewati beberapa tingkat perkembangan mulai dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Kaitan perkembangan kognitif dengan konsentrasi akan nampak ketika kita mengulas tentang perkembangan *atensi*.²⁸

Dilihat dari pengertiannya, *atensi (attention)* atau perhatian merupakan sebuah konsep multidimensional yang digunakan untuk menggambarkan perbedaan ciri-ciri dan cara-cara merespons dalam sistem kognitif. Menurut Chaplin (2002), *atensi* adalah konsentrasi terhadap aktifitas mental. Sedangkan Margaret W. Matlin (1994) menggunakan istilah *atensi* untuk merujuk pada konsentrasi terhadap suatu tugas mental, dimana individu mencoba untuk meniadakan stimulus lain yang mengganggu dan memfokuskan diri pada objek tertentu saja. *Atensi* dapat juga merujuk pada penerimaan beberapa pesan pada suatu waktu dan mengabaikan semua pesan, kecuali pesan tertentu saja.²⁹

Dalam teori pemrosesan informasi (*information-processing theory*) daya tangkap sensorik memainkan peran yang sangat vital untuk menciptakan persepsi, dimana makna-makna suatu objek telah terbentuk secara idiil.

²⁷Miftahul A'la, *Tips Asah Ketajaman Konsentrasi Belajar Anak Setajam Silet*, Jogjakarta, Flashbooks, 2010, 18.

²⁸Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: Rosdakarya, 2006), 136.

²⁹Ibid.

Langkah-langkah sensorik ini merupakan proses kognitif yang ditentukan oleh seleksi perhatian yang terpusat dan terfokus.

Individu hidup dalam dunia benda dan manusia, suatu dunia yang membanjiri indera dengan berbagai stimulus. Segala informasi tentang dunia akan sampai ke individu melalui indera. Indera dapat mengingatkan individu akan bahaya serta memberikan informasi yang dibutuhkan untuk menafsirkan berbagai peristiwa dan mengantisipasi masa depan. Proses memahami informasi tentang dunia atau lingkungan ini disebut dengan persepsi. Jadi, persepsi pada hakikatnya adalah proses kognitif yang dialami oleh setiap individu dalam memahami informasi yang datang dari lingkungan melalui inderanya.

Setiap indra mempunyai satu unsur deteksi yang disebut sebagai reseptor (penerima), yaitu sel yang secara khusus hanya memberikan respon terhadap jenis rangsangan yang tertentu saja. Sensasi (pengindraan) terjadi ketika sekumpulan informasi mengadakan kontak dengan penerima sensor seperti mata, telinga, lidah, hidung dan kulit. Sensasi ini keemudian disertai dengan pemberian makna, dan inilah yang disebut dengan persepsi.³⁰

Menurut Best (1990), setiap informasi yang kita terima sebelum masuk dan diproses oleh subsistem akal pendek (*short term memory*) terlebih dahulu disimpan sesaat atau lebih tepatnya hanya lewat (karena hanya dalam waktu sepersekian detik) dalam tempat penyimpanan sementara yang disebut *sensory memory* atau *sensory register*, yaitu subsistem penyimpan pada syaraf indera

³⁰Ibid., 100.

penerima informasi yang dalam dunia kedokteran subsistem ini lazim disebut sensori yang berfungsi mengirimkan impuls-impuls ke otak.³¹

Informasi yang mendapat perhatian khusus ditransfer ke *Short Term Memory* (STM), memori penyimpan kedua. Short-term memory ini hanya mampu menyimpan informasi dalam jumlah yang terbatas, hanya sekitar 7 buah informasi pada satu waktu. Dalam memori jangka pendek, individu menyimpan informasi selama 15 hingga 30 detik, dengan asumsi tidak ada latihan atau pengulangan. Memori jangka pendek ini sering diukur dalam rentang memori, yaitu jumlah item yang dapat diulang kembali dengan tepat sesudah satu penyajian tunggal. Materi yang dipakai merupakan rangkaian urutan yang tidak berhubungan satu sama lain, berupa angka, huruf atau simbol. Tes rentang memori pada umumnya dimasukkan ke dalam tes intelegensi yang dibakukan item-itemnya. Dengan menggunakan tes ini, terbukti bahwa rentang memori meningkat bersamaan dengan tumbuhnya anak menjadi lebih besar. Penelitian Dempster misalnya membuktikan bahwa rentang memori anak meningkat sekitar 2 digit pada usia 2 hingga 3 tahun dan sampai sekitar 5 digit pada usia 7 tahun tetapi antara usia 7 hingga 13 tahun, rentang memori hanya meningkat 1,5 digit.³²

Setelah salah satu informasi dilupakan atau diproses lebih lanjut, maka ia bergerak ke arah *Long-Term Memory* (LTM), memory penyimpan ketiga. Dalam long-term memory ini informasi dapat disimpan secara lebih permanent. Dan karena memori ini memiliki kapasitas yang tidak terbatas

³¹Muhibbin Syah, *Psikologi*, 73.

³²Desmita, *Psikolog*, 135.

maka dalam penyimpanan ini di perlukan berbagai strategi kognitif seperti terfokus dan melatih informasi secara berulang-ulang.

Marx mengatakan bahwa pengulangan (*rehearsal*) perlu dilakukan agar informasi yang masuk dalam *short term memory* dapat dipertahankan dan masuk ke dalam ingatan jangka panjang sehingga retensi terhadap bahan pelajaran yang dipelajari semakin baik.³³

Dalam proses mengkomunikasikan ilmu pengetahuan ini, maka konsentrasi menjadi hal yang sangat penting terutama dalam bentuk kecerdasan mendengar, karena kecerdasan ini menjadi sebuah kemampuan yang secara signifikan akan menentukan keberhasilan sebuah proses pembelajaran atau pendidikan.³⁴

Secara konseptual, kemampuan dalam berkonsentrasi akan berpengaruh pada kecepatan dalam menangkap materi yang diajarkan, bisa mengeliminir sekecil mungkin hal-hal yang mengganggu di kanan kiri, semangat belajar tinggi, fokus dan penuh perhatian serta dapat mengerti tentang apa yang dipelajarinya.³⁵ Oleh karena itu konsentrasi ini disisi yang lain disebut juga sebagai sumber kekuatan dan hal yang sangat penting dalam berkomunikasi.

Sebagai sebuah kemampuan konsentrasi bukanlah kondisi permanen yang tidak bisa dibentuk keterwujudannya. Ia bisa saja diusahakan melalui

³³Asmadi Alsa, *Pendekatan Kuantitatif & Kualitatif Serta Kombinasinya Dalam Penelitian Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007), 100.

³⁴Inayah Rohaniyah, *Mengukur Prestasi Di Jalur Khusus*, (Yogyakarta: PD Pontren DEPAG RI, 2008), 151.

³⁵Yasin, *Konsentrasi, Motivasi dan Doa*, (<http://yasin2.wordpress.com>, 5-Maret 2010).

bentuk-bentuk tertentu yang mendukungnya seperti kesehatan fisik dan manajemen mental ke arah berfikir positif. Ada beberapa hal yang berpengaruh dalam konsentrasi. Ini terkait dengan lapisan yang menyusun diri kita, yaitu jiwa dan raga. Jika raga kita bermasalah, katakanlah sakit gigi, jelas akan berpengaruh dan mengganggu terhadap konsentrasi. Begitu juga kalau kita lapar atau belum ngopi bagi yang sudah kecanduan. Di sisi yang lain ketika jiwa kita tidak stabil, sedih dan khawatir, maka akibatnya juga berpengaruh terhadap konsentrasi.

D. Macam-Macam Konsentrasi

1. Atas dasar intensitasnya, yaitu banyak sedikitnya kesadaran yang menyertai suatu aktifitas, maka konsentrasi dibedakan menjadi;
 - a. Perhatian intensif, yaitu jenis perhatian yang didasarkan pada asumsi bahwa semakin banyak kesadaran yang menyertai suatu aktivitas berarti makin intensif perhatiannya.
 - b. Perhatian tidak intensif. Perhatian ini merupakan kebalikan dari perhatian jenis pertama.
2. Atas dasar cara timbulnya, perhatian dibedakan menjadi;
 - a. Perhatian spontan, yaitu perhatian yang tidak disengaja. Perhatian jenis ini timbul begitu saja tanpa ada usaha.
 - b. Perhatian refleksif, yaitu perhatian yang timbul karena disengaja atau terdapat usaha di dalamnya.
3. Atas dasar luas objek, perhatian dibedakan menjadi;

- a. Perhatian distributif, yaitu perhatian yang terpecah yang pada suatu saat dapat tertuju pada bermacam-macam objek.
- b. Perhatian konsentratif, yaitu perhatian yang terpusat pada suatu objek yang sangat terbatas.³⁶

E. Ciri-Ciri Siswa yang Dapat Berkonsentrasi Belajar.

Ciri-ciri siswa yang dapat berkonsentrasi dalam belajarnya berkaitan dengan perilaku belajar yang meliputi perilaku kognitif, afektif dan psikomotorik. Engkoswara menjelaskan klasifikasi perilaku belajar yang dapat digunakan untuk mengetahui ciri-ciri siswa yang dapat berkonsentrasi adalah sebagai berikut:

1. *Perilaku kognitif*, yaitu perilaku yang menyangkut masalah pengetahuan, informasi, dan masalah kecakapan intelektual. Pada perilaku kognitif ini, siswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat ditengarai dengan:
 - a. Kesiapan pengetahuan yang dapat segera muncul bila diperlukan,
 - b. Konprehensif dalam penafsiran informasi,
 - c. Mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh,
 - d. Mampu mengadakan analisis dan sintesis pengetahuan yang diperoleh.

³⁶Sumadi Suryabrata, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2004), 16.

2. *Perilaku afektif*, yaitu perilaku yang berupa sikap dan apersepsi. Pada perilaku ini, siswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat ditengarai:
 - a. Adanya penerimaan, yaitu tingkat perhatian tertentu,
 - b. Respon, yaitu keinginan untuk mereaksi bahan yang diajarkan,
 - c. Mengemukakan sesuatu pandangan atau keputusan sebagai integrasi dari suatu keyakinan, ide dan sikap seseorang.
3. *Perilaku psikomotor*, Pada perilaku ini, siswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat ditengarai:
 - a. Adanya gerakan anggota badan yang tepat atau sesuai dengan petunjuk guru,
 - b. Komunikasi non verbal seperti ekspresi muka dan gerakan-gerakan yang penuh arti.
4. Perilaku berbahasa. Pada perilaku ini, siswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat ditengarai adanya aktivitas berbahasa yang terkoordinasi dengan baik dan benar.

Dari pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri siswa yang dapat berkonsentrasi belajar tampak pada perhatiannya yang terfokus pada hal yang diterangkan guru atau pelajaran yang sedang dipelajari.³⁷

³⁷Kak Yon, *Pengertian Dan Ciri-Ciri Konsentrasi Belajar*, (<http://www.alenatore.com/tag/22-11-2010>).

F. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi.

Konsentrasi sebagai sebuah kondisi dalam manajemen mental sangat rentan dengan intervensi dan gesekan faktor-faktor lain yang bisa mempengaruhinya. Faktor-faktor ini bisa datang dari luar ataupun dari dalam subjek itu sendiri. Persoalan ini dapat dilihat dari dua segi, yaitu dari segi objek yang diperhatikan dan dari segi subjek yang memperhatikan.

1. Dipandang dari segi objek, maka dapat dikatakan bahwa hal yang menarik perhatian adalah hal yang keluar dari konteksnya atau hal yang lain dari yang lainnya, misalnya seseorang yang mundur-mandir di antara kumpulan orang-orang yang lagi duduk, atau hal yang mendadak datang seperti suara letusan dalam suatu malam yang tenang.
2. Dipandang dari segi subjek yang memperhatikan adalah hal yang sangat bersangkutan paut dengan pribadi si subjek, misalnya bersangkutan paut dengan kebutuhan baik yang tidak mendesak lebih-lebih yang medesak, bersangkutan paut dengan kegemaran, pekerjaan atau keahlian dan hal-hal yang bersangkutan paut dengan sejarah hidup.³⁸

Dan untuk dapat meningkatkan konsentrasi belajar bisa ditempuh dengan berbagai macam cara, diantaranya;

1. Meningkatkan motivasi belajar siswa. Siswa dimotivasi agar melakukan perbuatan belajar. Motivasi yang timbul adalah

³⁸Sumadi Suryabrata, *Psikologi*, 16.

semangat yang datang dari dalam diri siswa, tetapi jika hal ini belum muncul maka guru perlu memberikan rangsangan sehingga motivasi tersebut bisa muncul.

- a. Mempersiapkan bahan belajar yang mudah dipahami siswa, disertai contoh-contoh yang mudah dipahami.
- b. Mempersiapkan alat bantu belajar. Jika perlu guru dapat melakukan diversifikasi alat bantu belajar dengan bantuan siswa dengan cara membuatnya atau menyediakan sendiri sehingga kegiatan belajar mengajar lebih efisien dan efektif.
- c. Menciptakan suasana belajar yang kondusif dan menyenangkan, seperti suasana yang tenang, dan tidak ramai.
- d. Menjaga kondisi siswa dalam belajar agar tetap sehat sehingga anak dapat konsentrasi dalam belajarnya.³⁹

³⁹Kak Yon, *Cara-Cara Meningkatkan Konsentrasi Belajar*, (<http://www.alenatore.com/tag/22-11-2010>).