

Wara' dan Was-was Religius dalam Perspektif Psikologi Agama: Studi Fenomenologis pada Muslim Dewasa

Naila Waridatus Sa'adah¹, Astuti Darmiyanti², Vismaia Nur Fitriani³

Universitas Singaperbangsa Karawang^{1,2,3}

Corresponding email: 2310631110033@student.unsika.ac.id

ARTICLE INFO

Article History

Submission: 04-06-2026

Review: 14-06-2026

Revised: 16-06-2026

Accepted: 16-06-2026

Published: 25-06-2026

Kata kunci

Wara'

Was-was Religius

Psikologi Agama

Religiusitas

Thaharah

Fenomenologi

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika sikap wara' dan gejala was-was dalam perspektif psikologi agama melalui pengalaman subjektif seorang Muslim dewasa. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis fenomenologi. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan catatan lapangan terhadap seorang informan yang menunjukkan kecenderungan kehati-hatian berlebihan dalam persoalan thaharah. Data dianalisis menggunakan analisis tematik untuk mengidentifikasi pola pengalaman religius dan dinamika psikologis yang dialami informan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap wara' terbentuk melalui proses internalisasi nilai-nilai agama yang diperoleh dari pembelajaran fikih, pengalaman religius yang bermakna secara emosional, dan lingkungan sosial yang religius. Kehati-hatian yang awalnya bersifat adaptif kemudian berkembang menjadi gejala was-was religius yang ditandai oleh keraguan berulang mengenai kesucian dan keabsahan ibadah. Gejala tersebut menimbulkan dampak psikologis berupa kecemasan, rasa bersalah, ketakutan berbuat dosa, kelelahan emosional, serta gangguan dalam interaksi sosial. Meskipun demikian, informan menunjukkan kemampuan reflektif dalam membedakan antara wara' dan was-was serta berupaya mengelola keraguan melalui pendalaman ilmu agama, konsultasi dengan guru agama, dan pengendalian emosi. Penelitian ini menunjukkan bahwa batas antara wara' dan was-was terletak pada dampak psikologis yang ditimbulkan. Wara' berfungsi sebagai bentuk kehati-hatian spiritual yang konstruktif, sedangkan was-was dapat berkembang menjadi sumber tekanan psikologis apabila tidak dikelola secara proporsional. Oleh karena itu, keberagamaan yang sehat memerlukan keseimbangan antara kesungguhan menjalankan ajaran agama dan pemeliharaan kesejahteraan psikologis individu.

Pendahuluan

Dalam perspektif psikologi agama, pengalaman keberagamaan tidak hanya dipahami sebagai pelaksanaan ritual dan keyakinan, tetapi juga mencakup proses psikologis yang memengaruhi cara individu memaknai diri, lingkungan, dan hubungannya dengan Tuhan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa religiusitas yang sehat berkaitan dengan meningkatnya kesejahteraan psikologis, kemampuan regulasi emosi, serta munculnya makna hidup yang lebih positif (Efendy et al., 2024). Agama juga berfungsi sebagai sumber nilai, dukungan emosional, dan strategi coping ketika individu menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Melalui teori *religious coping*, Pargament & Lomax (2013) menjelaskan bahwa keyakinan dan praktik keagamaan dapat menjadi sumber kekuatan psikologis yang membantu individu menghadapi kesulitan serta ketidakpastian hidup secara lebih adaptif.

Dalam tradisi Islam, salah satu bentuk penghayatan religius yang mencerminkan kedalaman spiritual adalah sikap wara'. Wara' dipahami sebagai sikap berhati-hati dalam menghindari perkara yang syubhat maupun segala hal yang berpotensi mengurangi kualitas hubungan seorang hamba dengan Allah Swt (Asy'ari, 2021). Dari sudut pandang psikologi agama, wara' dapat dipahami sebagai bentuk internalisasi nilai-nilai religius yang mendorong individu untuk melakukan pengawasan diri, pengendalian perilaku, dan evaluasi moral secara berkelanjutan. Oleh karena itu, sikap wara' sering dipandang sebagai salah satu indikator kematangan spiritual karena mencerminkan kesadaran moral dan tanggung jawab religius yang tinggi (Al Hamid, 2023).

Meskipun demikian, kehati-hatian religius tidak selalu menghasilkan pengalaman psikologis yang positif. Pada kondisi tertentu, kebutuhan yang berlebihan untuk mencapai kepastian dalam menjalankan ajaran agama dapat berkembang menjadi keraguan yang terus-menerus dan sulit dikendalikan. Dalam konteks Islam, fenomena tersebut dikenal sebagai was-was, yaitu kondisi ketika individu mengalami keraguan berulang mengenai kesucian, keabsahan ibadah, atau kemungkinan melakukan kesalahan religius. Keraguan tersebut sering mendorong individu untuk melakukan pemeriksaan, pengulangan, atau pencarian kepastian secara terus-menerus demi memperoleh rasa aman dan yakin dalam beribadah (Maula & Rachma, 2025).

Fenomena was-was memiliki kemiripan dengan konsep *religious scrupulosity* dalam psikologi agama. *Religious scrupulosity* merujuk pada kecenderungan munculnya pikiran obsesif mengenai dosa, kesalahan moral, atau ketidaksempurnaan dalam menjalankan ajaran agama yang kemudian diikuti oleh perilaku kompulsif untuk memperoleh kepastian religius (Abramowitz & Jacoby, 2014). Individu yang mengalami kondisi ini umumnya memiliki toleransi yang rendah terhadap ketidakpastian sehingga sulit menerima kemungkinan adanya kesalahan yang sebenarnya masih berada dalam batas kewajaran. Akibatnya, aktivitas keberagamaan yang semula dimaksudkan untuk memperoleh ketenangan justru dapat menjadi sumber kecemasan dan tekanan psikologis (Moroń et al., 2022).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa religiusitas pada umumnya berhubungan dengan kesejahteraan psikologis, resiliensi, dan kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam

menghadapi tekanan kehidupan (Sayyidah et al., 2022). Namun demikian, penelitian lain menunjukkan bahwa pengalaman keberagamaan juga dapat menjadi sumber distress psikologis apabila didominasi oleh rasa takut terhadap dosa, hukuman, atau kesalahan religius yang berlebihan. Dalam literatur psikologi agama, kondisi tersebut sering dikaitkan dengan *fear-based religiosity*, yaitu orientasi keberagamaan yang lebih didasari oleh rasa takut dibandingkan rasa aman, harapan, dan kedekatan spiritual dengan Tuhan (Moroń et al., 2022).

Meskipun kajian mengenai religiusitas dan kesehatan mental telah berkembang cukup luas, penelitian yang menghubungkan konsep wara' dalam tradisi Islam dengan fenomena kecemasan religius masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian tentang wara' berfokus pada dimensi etika dan spiritual dalam kajian keislaman, sedangkan penelitian psikologi agama lebih banyak membahas religious scrupulosity atau kecemasan religius secara umum. Akibatnya, proses psikologis yang menjelaskan bagaimana kehati-hatian religius yang adaptif dapat berkembang menjadi pengalaman was-was yang maladaptif belum banyak dieksplorasi, khususnya dalam konteks Muslim Indonesia.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman subjektif individu dalam pembentukan sikap wara', munculnya gejala was-was religius, dampak psikologis yang ditimbulkan, serta upaya yang dilakukan untuk menjaga keseimbangan antara kehati-hatian beragama dan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi agama, khususnya dalam memahami batas antara religiusitas yang adaptif dan kecemasan religius yang berpotensi mengganggu kesehatan mental individu.

Untuk mencapai tujuan tersebut, penelitian ini berupaya menjawab pertanyaan berikut: (1) bagaimana sikap wara' terbentuk dalam pengalaman keberagamaan individu, (2) bagaimana gejala was-was religius berkembang dan dimaknai dalam praktik ibadah sehari-hari, serta (3) bagaimana individu memahami dan membedakan batas antara sikap wara' dan gejala was-was dalam kehidupannya.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif individu terkait dinamika sikap wara' dan gejala was-was dalam praktik ibadah. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengeksplorasi makna, emosi, dan pengalaman keberagamaan yang dialami individu secara kontekstual dan mendalam (Putra et al., 2025). Desain fenomenologi digunakan karena penelitian berfokus pada pengalaman hidup (*lived experience*) informan dalam menjalankan ibadah, khususnya terkait kehati-hatian dalam persoalan thaharah dan keraguan berulang yang muncul dalam praktik ibadah (Irawan & Akhmad, 2025).

Informan penelitian adalah seorang Muslim dewasa yang menunjukkan kecenderungan was-was dalam ibadah, terutama berkaitan dengan wudu, kebersihan najis, dan pengulangan ritual ibadah. Pemilihan informan dilakukan menggunakan teknik

purposive sampling dengan kriteria: (1) memiliki pengalaman kehati-hatian berlebihan dalam praktik ibadah, (2) sering mengalami keraguan terkait kesucian dan keabsahan ibadah, serta (3) bersedia menjadi partisipan penelitian. Penggunaan satu informan dalam penelitian ini didasarkan pada prinsip fenomenologi yang menekankan kedalaman (depth) pengalaman dibandingkan jumlah partisipan. Informan dipilih karena memiliki pengalaman yang intens dan berlangsung dalam jangka waktu yang cukup lama terkait dinamika wara' dan gejala was-was, sehingga mampu memberikan data yang kaya (information-rich case) untuk menjawab tujuan penelitian (Jamaluddin & Mahmudah, 2026).

Data utama diperoleh melalui wawancara mendalam (in-depth interview) semi-terstruktur yang dilakukan pada bulan Mei 2026, secara tatap muka dalam satu sesi dengan durasi sekitar 60 menit. Seluruh wawancara direkam dengan persetujuan informan dan kemudian ditranskripsikan secara verbatim untuk proses analisis. Selain wawancara, observasi dan catatan lapangan digunakan sebagai data pendukung untuk mencatat ekspresi emosional, respons nonverbal, serta konteks yang muncul selama proses wawancara berlangsung (Karo karo & Sari, 2025).

Dalam penelitian ini, peneliti berperan sebagai instrumen utama yang bertugas mengumpulkan, menginterpretasikan, dan menganalisis data. Untuk meminimalkan bias, peneliti menerapkan reflektivitas melalui pencatatan refleksi selama proses penelitian agar interpretasi tetap berfokus pada pengalaman informan.

Analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik. Tahapan analisis dimulai dengan mentranskripsikan hasil wawancara secara verbatim dan membaca data secara berulang untuk memperoleh pemahaman menyeluruh. Proses coding dilakukan melalui tiga tahap, yaitu open coding untuk mengidentifikasi makna-makna penting dari transkrip, axial coding untuk menghubungkan kode-kode yang memiliki keterkaitan konseptual, dan selective coding untuk menyusun tema-tema utama yang merepresentasikan pengalaman informan. Tema yang terbentuk kemudian ditelaah kembali dan disusun menjadi narasi temuan penelitian (Jannah & Azizah, 2026).

Kredibilitas data dijaga melalui triangulasi sumber dengan membandingkan data wawancara, observasi, dan catatan lapangan. Selain itu, member check dilakukan dengan mengonsultasikan kembali hasil interpretasi tema kepada informan untuk memastikan kesesuaian makna dengan pengalaman yang dimaksudkan. Teknik ini digunakan untuk meningkatkan keabsahan dan keterpercayaan data penelitian.

Penelitian ini menerapkan prinsip etika penelitian melalui pemberian informed consent sebelum pengumpulan data dilakukan, menjaga kerahasiaan identitas informan, serta memastikan seluruh data digunakan hanya untuk kepentingan akademik. Peneliti juga berupaya menjaga kenyamanan psikologis informan selama proses penelitian mengingat topik yang dibahas berkaitan dengan pengalaman religius dan kondisi psikologis yang bersifat personal.

Hasil

Informan dalam penelitian ini adalah seorang Muslim dewasa berjenis kelamin perempuan yang aktif mengikuti kegiatan pengajian dan memiliki perhatian tinggi terhadap persoalan thaharah. Informan mengaku mulai mengalami peningkatan kehati-hatian terhadap najis dan kesucian setelah mempelajari kitab fikih, khususnya materi yang membahas thaharah. Seiring berjalannya waktu, kehati-hatian tersebut berkembang menjadi keraguan berulang yang memengaruhi pelaksanaan ibadah dan kondisi psikologisnya.

Table 1. Temuan Penelitian

| Temuan Utama | Subtema | Deskripsi Temuan |
|--|---|---|
| Pembentukan sikap wara' dan munculnya was-was religius | Pembelajaran fikih, internalisasi nilai agama, kehati-hatian dalam ibadah | Sikap wara' berkembang dari pemahaman agama yang kuat, namun pada kondisi tertentu berkembang menjadi keraguan berulang terhadap kesucian dan keabsahan ibadah. |
| Dampak psikologis was-was religius | Kecemasan, rasa bersalah, kelelahan emosional, gangguan aktivitas | Was-was yang dialami Informan menimbulkan tekanan psikologis dan memengaruhi kenyamanan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. |
| Upaya mencapai keseimbangan antara wara' dan was-was | Pendalaman ilmu agama, konsultasi kepada guru agama, pengelolaan pikiran | Informan berupaya membedakan antara kehati-hatian yang sehat dan keraguan yang berlebihan untuk mencapai keseimbangan spiritual. |

Berdasarkan hasil analisis tematik, ditemukan tiga tema utama yang menggambarkan dinamika pengalaman keberagamaan informan, yaitu pembentukan sikap wara' dan munculnya was-was religius, dampak psikologis yang ditimbulkan oleh was-was religius, serta upaya mencapai keseimbangan antara wara' dan was-was. Ringkasan ketiga tema tersebut disajikan pada Tabel 1, sedangkan uraian lebih rinci disampaikan pada bagian berikut.

Dinamika Pembentukan Sikap Wara' dan Munculnya Gejala Was-was

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sikap kehati-hatian informan dalam persoalan thaharah tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan berkembang secara bertahap melalui proses pembelajaran agama yang lebih mendalam, khususnya setelah mengikuti pengajian kitab fikih Safinatun Najah. Informan mengungkapkan bahwa sebelum mempelajari bab thaharah dan bab najis secara rinci, dirinya cenderung kurang memperhatikan persoalan kesucian dalam kehidupan sehari-hari. Setelah memperoleh pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesucian sebagai syarat sah ibadah, muncul kesadaran baru yang mendorong kehati-hatian lebih tinggi.

"Sejak mulai mengaji kitab Safinah, kitab fikih ibadah, khusus bab najis. Saya jadi takut sendiri terhadap najis itu. Takut walaupun hanya sedikit najis masih ada dan memengaruhi ibadah."

Selain faktor pembelajaran fikih, lingkungan sosial yang religius turut memperkuat pembentukan sikap tersebut. Informan tumbuh dalam lingkungan yang diisi oleh banyak individu berilmu agama, sehingga mendorongnya untuk semakin serius menaruh perhatian pada persoalan thaharah dan kesucian.

Pengalaman religius yang paling membekas bagi informan adalah ketika mendengar kisah dalam hadis shahih riwayat Bukhari dan Muslim (no. 292) tentang Rasulullah saw. yang melewati dua kuburan dan menyatakan bahwa kedua penghuninya sedang disiksa. Salah satu dari keduanya disiksa karena tidak menjaga diri dari percikan air kencing, sementara yang lain karena sering menyebarkan adu domba. Rasulullah kemudian menancapkan pelepah kurma basah pada masing-masing kuburan tersebut dan bersabda bahwa semoga keduanya diringankan siksaanya selama pelepah itu masih basah (HR. Bukhari no. 216 & 218; Muslim no. 292). Kisah ini menimbulkan kesan emosional yang sangat mendalam dan menjadi salah satu faktor terkuat yang membentuk kehati-hatian informan terhadap masalah najis.

Seiring meningkatnya pemahaman agama, kehati-hatian yang awalnya bersifat adaptif mulai berkembang menjadi keraguan yang berulang. Informan mengaku sering memikirkan kemungkinan adanya najis meskipun tidak terdapat bukti yang nyata. Keraguan ini muncul terutama ketika berada di kamar mandi, menggunakan fasilitas umum, atau ketika kamar mandi digunakan oleh orang lain dalam keluarga.

"Kayak berpikiran berlebihan bahwa di situ ada najis padahal belum tentu. Misalkan di kamar mandi, kalau bukan saya yang pakai, pikiran saya langsung ke mana-mana."

Keraguan tersebut kemudian memunculkan kebutuhan kuat untuk memastikan sendiri bahwa suatu benda atau tempat benar-benar suci. Informan merasa hanya tenang apabila dirinya sendiri yang melakukan proses pembersihan.

"Yang bikin yakin kalau saya sendiri yang bersihin. Saya nggak bisa kalau orang lain yang bersihin."

Kekhawatiran utama yang muncul adalah kemungkinan najis masih tersisa sehingga ibadah menjadi tidak sah. Oleh karena itu, informan sering kali melakukan pengecekan dan pembersihan ulang demi memperoleh keyakinan bahwa najis benar-benar telah hilang.

"Yang saya khawatirkan najisnya masih ada dan akhirnya ngaruh ke ibadah."

Guru ngaji informan sebenarnya sudah berulang kali memberikan nasihat dan penjelasan bahwa tindakan membersihkan najis yang dilakukan secara benar sudah cukup. Namun keraguan terus muncul kembali. Informan sendiri memaknai gejala ini sebagai godaan setan (waswas) yang disebut-sebut dalam literatur keislaman sebagai gangguan terhadap kekhusyukan ibadah.

Dampak Psikologis dan Sosial Gejala Was-was

Keraguan yang terus-menerus muncul tidak hanya memengaruhi pelaksanaan ibadah, tetapi juga berdampak signifikan pada kondisi psikologis informan. Informan mengaku

mengalami kecemasan, ketakutan berdosa, rasa bersalah, dan kemarahan terhadap diri sendiri ketika keraguan mengenai najis muncul.

"Takut berdosa, takut ibadah tidak sah, cemas, bahkan sampai nangis, marah dan nyalahin diri sendiri."

Kondisi paling berat dialami pada dua hingga tiga tahun pertama setelah munculnya gejala tersebut. Pada periode tersebut, informan sering mengurung diri di kamar, menghindari interaksi sosial dengan anggota keluarga, dan merasakan gangguan emosional yang sangat mengganggu aktivitas keseharian.

"Awal-awal dua atau tiga tahun parah banget. Sampai ngurung diri di kamar, nggak ketemu orang, marah sama semua orang rumah."

Gejala was-was juga secara nyata memengaruhi aktivitas sehari-hari dan hubungan sosial informan. Keadaan tersebut sering merusak suasana hati dan mengganggu kestabilan mental secara keseluruhan.

"Sangat jelas merusak mood, mengganggu mental."

Meskipun demikian, informan juga menyadari adanya sisi positif dari sikap kehati-hatian yang dimilikinya. Menurutnya, kehati-hatian membuat ibadah lebih fokus dan lebih meyakinkan.

"Jadi lebih berhati-hati, lebih fokus ibadahnya, dan lebih yakin."

Upaya Mengatasi Was-was dan Mencapai Keseimbangan Spiritual

Informan tidak sepenuhnya terjebak dalam keraguan yang dialaminya. Berbagai upaya dilakukan untuk mengurangi rasa was-was dan memperoleh ketenangan batin. Ketika keraguan muncul, informan terlebih dahulu berusaha menenangkan diri sebelum mencari penyebab keraguan tersebut.

"Menenangkan diri dulu, setelah tenang baru menanggulangi sebabnya."

Setelah kondisi emosional lebih stabil, informan akan membersihkan bagian yang dianggap terkena najis sesuai dengan pemahaman fikih yang dimilikinya. Informan juga aktif berkonsultasi dengan para guru ngaji, ustaz, dan tokoh agama untuk memperoleh penjelasan dan keyakinan mengenai persoalan yang dihadapi.

"Saya sering bertanya ke semua guru ngaji, para ustadz, atau tokoh agama."

Pendalaman ilmu agama secara bertahap justru membantu informan mengurangi gejala was-was. Semakin luas pemahaman yang dimiliki, semakin mampu informan membedakan antara kehati-hatian yang dianjurkan agama dan keraguan berlebihan yang menjadi beban psikologis.

"Setelah mengaji lebih jauh, was-wasnya mulai berkurang. Semakin tahu ilmunya, semakin bisa menanggulangnya."

Informan menunjukkan kemampuan refleksi yang baik dalam membedakan antara wara' dan was-was. Menurutnya, wara' merupakan sikap positif yang mendorong kehati-hatian dalam beribadah, sedangkan was-was menjadi beban pikiran yang melelahkan secara mental.

"Wara'nya bagus. Was-wasnya yang bikin capek dan jadi beban pikiran."

Ke depan, informan berharap gejala was-was yang dialaminya dapat berkurang secara bertahap tanpa menghilangkan sikap kehati-hatian yang telah menjadi bagian dari karakter religiusitasnya.

"Harapannya was-wasnya berkurang, biar bisa seperti orang lain, tapi tetap dengan kehati-hatian dan keyakinan yang saya miliki."

Pembahasan

Proses Pembentukan Sikap Wara' melalui Internalisasi Nilai-Nilai Keagamaan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap wara' pada informan tidak muncul secara spontan, melainkan berkembang melalui proses internalisasi nilai-nilai keagamaan yang diperoleh dari pembelajaran fikih dan pengalaman religius yang bermakna secara emosional. Temuan ini menunjukkan bahwa pemahaman agama berperan penting dalam membentuk kesadaran moral dan spiritual individu. Dalam perspektif psikologi agama, proses belajar keagamaan tidak hanya menghasilkan peningkatan pengetahuan, tetapi juga membentuk cara individu memaknai, merasakan, dan merespons pengalaman keberagamaannya dalam kehidupan sehari-hari (Aburaera et al., 2024). Dalam perspektif psikologi agama, pengalaman keberagamaan tidak hanya terbentuk melalui keyakinan, tetapi juga melalui proses belajar yang menghasilkan perubahan cara berpikir, merasakan, dan bertindak dalam kehidupan sehari-hari (Aburaera et al., 2024).

Sikap wara' yang muncul pada informan dapat dipahami sebagai bentuk religiusitas yang berorientasi pada upaya menjaga kualitas hubungan dengan Tuhan. Dalam tradisi Islam, wara' dipandang sebagai bentuk kehati-hatian spiritual yang mendorong individu menjauhi hal-hal yang meragukan demi menjaga kemurnian ibadah dan ketakwaan. Sikap ini menunjukkan adanya sensitivitas moral yang tinggi terhadap nilai-nilai agama serta dorongan untuk menjalankan ajaran agama secara sungguh-sungguh. Temuan ini sejalan dengan Falach & Assya'bani (2021) yang menjelaskan bahwa nilai-nilai tasawuf, termasuk wara', berperan dalam membentuk kesadaran spiritual dan orientasi hidup yang lebih terarah kepada penghambaan kepada Allah Swt.

Dari perspektif psikologi agama, proses tersebut dapat dipahami sebagai internalisasi nilai religius, yaitu proses ketika ajaran agama tidak lagi dipandang sebagai aturan eksternal, tetapi menjadi bagian dari sistem makna yang mengarahkan perilaku individu. Ketika nilai-nilai agama telah terinternalisasi, individu cenderung mengembangkan standar moral yang lebih tinggi dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Aburaera et al., 2024). Temuan penelitian ini mendukung hasil penelitian Gumilar et al. (2025) yang menunjukkan bahwa keterlibatan religius yang kuat berkontribusi terhadap pembentukan perilaku yang lebih disiplin, terarah, dan berorientasi pada nilai-nilai spiritual.

Selain faktor kognitif berupa pengetahuan agama, pengalaman emosional juga berperan besar dalam pembentukan sikap wara'. Informan mengungkapkan bahwa hadis mengenai siksa kubur bagi orang yang tidak menjaga diri dari percikan air kencing

memberikan kesan emosional yang sangat kuat dan memengaruhi cara pandangnya terhadap persoalan kesucian. Dalam psikologi agama, pengalaman religius yang disertai keterlibatan emosi cenderung lebih mudah diinternalisasi dibandingkan informasi yang hanya dipahami secara rasional. Hanif & Barokah (2025) menjelaskan bahwa pengalaman spiritual yang menyentuh aspek emosional dapat memperkuat komitmen keagamaan dan membentuk perilaku religius yang lebih konsisten.

Lingkungan sosial religius juga turut memperkuat proses tersebut. Kehadiran guru agama, aktivitas pengajian, serta lingkungan yang memberikan perhatian besar terhadap persoalan kesucian menjadi faktor yang memperkuat pembentukan standar religiusitas informan. Temuan ini mendukung penelitian Maula & Rachma (2025) yang menunjukkan bahwa lingkungan keagamaan memiliki pengaruh penting dalam membentuk pola keberagamaan individu, terutama dalam aspek praktik ibadah dan penghayatan terhadap ajaran agama.

Munculnya Gejala Was-was Religius dan Religious Scrupulosity

Meskipun pada awalnya bersifat adaptif, sikap kehati-hatian yang dimiliki informan secara bertahap berkembang menjadi keraguan yang berulang. Munculnya kebutuhan untuk memperoleh kepastian secara terus-menerus menunjukkan adanya pergeseran dari kehati-hatian religius yang adaptif menuju pola keraguan yang lebih menetap. Dalam kondisi ini, fokus individu tidak lagi terbatas pada pelaksanaan ajaran agama, tetapi juga pada upaya menghilangkan kecemasan yang muncul akibat ketidakpastian. Temuan ini menunjukkan adanya pergeseran dari kehati-hatian religius yang adaptif menuju bentuk keraguan yang lebih menetap.

Dalam perspektif psikologi agama, kondisi tersebut dapat dipahami sebagai bentuk konflik antara kebutuhan spiritual untuk mencapai kesempurnaan ibadah dan kebutuhan psikologis untuk memperoleh rasa aman. Individu berusaha menjalankan ajaran agama secara optimal, namun pada saat yang sama mengalami kesulitan menerima ketidakpastian yang secara alami terdapat dalam kehidupan sehari-hari. Ketidakmampuan menerima kemungkinan bahwa tidak semua hal dapat dipastikan secara sempurna mendorong munculnya perilaku pemeriksaan dan pengulangan yang dilakukan secara berulang (Diani et al., 2024).

Temuan penelitian ini memiliki kesesuaian dengan konsep religious scrupulosity yang dijelaskan oleh Morón et al. (2022). Religious scrupulosity ditandai oleh munculnya pikiran obsesif mengenai dosa, kesalahan ritual, atau ketidaksucian yang mendorong individu melakukan tindakan kompulsif untuk memperoleh kepastian. Pada informan, gejala tersebut tampak dalam bentuk kebutuhan untuk memastikan sendiri proses pembersihan najis dan kesulitan mempercayai tindakan yang dilakukan oleh orang lain. Perilaku tersebut tidak semata-mata didorong oleh pengetahuan agama, melainkan oleh kebutuhan psikologis untuk meredakan kecemasan yang muncul akibat ketidakpastian (Salamah & Muámmaroh, 2021).

Menariknya, penelitian ini menunjukkan bahwa gejala was-was tidak muncul karena kurangnya pemahaman agama, tetapi justru berkembang setelah informan memperoleh

pemahaman agama yang lebih mendalam. Temuan ini menunjukkan bahwa hubungan antara pengetahuan agama dan kesejahteraan psikologis tidak selalu bersifat linear. Pada satu sisi, pengetahuan agama dapat menjadi sumber ketenangan, pedoman moral, dan penguatan spiritual. Namun, ketika pengetahuan tersebut lebih banyak dimaknai melalui perspektif ancaman, hukuman, atau ketakutan terhadap kesalahan, individu dapat mengalami peningkatan kecemasan religius. Dalam kondisi demikian, faktor yang berperan bukan semata-mata banyaknya pengetahuan agama yang dimiliki, melainkan bagaimana individu memaknai, mengelola, dan merespons konsekuensi emosional dari pengetahuan tersebut. Oleh karena itu, pengalaman keberagamaan tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat pemahaman agama, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam mengelola ketidakpastian dan regulasi emosi yang menyertai praktik keagamaannya (Boys et al., 2025; Zaen et al., 2025).

Dari perspektif religious scrupulosity, kondisi tersebut dapat dipahami sebagai kecenderungan ketika standar religius yang tinggi disertai kebutuhan berlebihan untuk memperoleh kepastian bahwa seluruh kewajiban agama telah dilakukan secara sempurna. Individu menjadi sulit mentoleransi keraguan dan ketidakpastian yang sebenarnya merupakan bagian alami dari kehidupan sehari-hari. Akibatnya, pikiran mengenai kemungkinan adanya kesalahan terus muncul dan mendorong perilaku pemeriksaan, pengulangan, atau pencarian kepastian secara berulang (Morón et al., 2022). Dalam penelitian ini, kebutuhan untuk memastikan kesucian secara mutlak tampak menjadi salah satu faktor yang memperkuat munculnya gejala was-was pada informan. Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa religious scrupulosity tidak hanya berkaitan dengan tingkat religiusitas, tetapi juga dengan cara individu mengelola kecemasan dan ketidakpastian yang menyertai praktik keagamaannya (Salamah & Muámmaroh, 2021).

Dampak Psikologis dan Sosial Gejala Was-was

Temuan penelitian menunjukkan bahwa gejala was-was yang dialami informan menimbulkan berbagai dampak psikologis berupa kecemasan, ketakutan berbuat dosa, rasa bersalah, kesedihan, hingga kemarahan terhadap diri sendiri. Dampak yang muncul menunjukkan bahwa gejala was-was tidak hanya memengaruhi aspek spiritual, tetapi juga berpotensi mengganggu fungsi psikologis dan sosial individu. Hal ini mengindikasikan bahwa pengalaman keberagamaan dapat menjadi sumber tekanan psikologis ketika disertai kecemasan yang berlangsung secara berulang. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengalaman keberagamaan tidak selalu menghasilkan ketenangan batin, tetapi dalam kondisi tertentu juga dapat menjadi sumber konflik psikologis (Zaen et al., 2025).

Dalam perspektif psikologi agama, dampak tersebut dapat dipahami sebagai bentuk spiritual struggle atau pergulatan spiritual. Individu mengalami ketegangan antara keinginan untuk menjadi hamba yang taat dengan keterbatasan psikologis yang dimiliki. Ketika ketakutan terhadap kesalahan menjadi terlalu dominan, fokus individu dapat bergeser dari tujuan utama ibadah sebagai sarana mendekatkan diri kepada Tuhan menjadi upaya

menghindari kesalahan secara terus-menerus. Akibatnya, ibadah yang seharusnya memberikan ketenangan justru menjadi sumber kecemasan (Diani et al., 2024).

Temuan ini sejalan dengan penelitian Salamah & Muámmaroh (2021) yang menunjukkan bahwa gejala was-was yang tidak terkelola dengan baik dapat memengaruhi fungsi sosial dan kualitas hidup individu. Individu menjadi lebih sulit berkonsentrasi pada aktivitas lain karena sebagian besar energinya terserap untuk memikirkan kemungkinan adanya kesalahan atau ketidaksucian. Kondisi tersebut juga dapat memengaruhi hubungan sosial karena individu cenderung menghindari situasi yang dianggap berpotensi memunculkan keraguan (Diani et al., 2024).

Namun demikian, penelitian ini juga menemukan bahwa informan masih merasakan manfaat tertentu dari sikap kehati-hatian yang dimilikinya. Informan mengaku menjadi lebih fokus dan lebih yakin dalam menjalankan ibadah. Temuan ini menunjukkan bahwa tidak seluruh aspek kehati-hatian dalam beragama bersifat maladaptif. Kehati-hatian dapat memberikan dampak positif selama masih berada dalam batas yang proporsional dan tidak berkembang menjadi obsesi yang mengganggu kesejahteraan psikologis. Temuan ini mendukung hasil penelitian Fuadah et al. (2024) yang menunjukkan bahwa religiusitas yang sehat dapat meningkatkan kualitas ibadah dan komitmen keagamaan individu.

Upaya Mengatasi Was-was dan Mencapai Keseimbangan Spiritual

Salah satu temuan penting dalam penelitian ini adalah kemampuan informan untuk secara bertahap mengembangkan strategi dalam mengelola gejala was-was yang dialaminya. Informan mengungkapkan bahwa dirinya berusaha menenangkan diri terlebih dahulu sebelum merespons keraguan yang muncul. Selain itu, informan juga aktif berkonsultasi dengan guru agama dan memperdalam pemahaman keagamaannya agar dapat memperoleh perspektif yang lebih proporsional mengenai persoalan yang dihadapi (Zaen et al., 2025).

Pendalaman ilmu agama menjadi faktor yang menarik karena pada awalnya justru menjadi salah satu pemicu meningkatnya kehati-hatian informan. Namun seiring bertambahnya pemahaman, informan mulai mampu membedakan antara kehati-hatian yang dianjurkan agama dan keraguan yang berlebihan. Temuan ini menunjukkan bahwa kematangan religius tidak hanya ditandai oleh bertambahnya pengetahuan agama, tetapi juga oleh kemampuan mengintegrasikan pengetahuan tersebut dengan kondisi psikologis yang sehat. Febriani et al. (2023) menjelaskan bahwa kematangan beragama berhubungan dengan kemampuan individu dalam mengelola konflik batin, menerima keterbatasan diri, dan menjalankan agama secara lebih seimbang.

Konsultasi dengan guru agama juga berfungsi sebagai sumber dukungan psikologis dan spiritual. Kehadiran figur keagamaan membantu informan memperoleh validasi, penjelasan, dan perspektif alternatif terhadap keraguan yang dialami. Temuan ini mendukung penelitian Boys et al. (2025) yang menekankan pentingnya integrasi pendekatan psikologis dan spiritual dalam membantu individu yang mengalami gejala was-was religius.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa batas utama antara wara' dan was-was terletak pada dampak psikologis yang ditimbulkannya. Wara' mendorong individu

menjadi lebih teliti, disiplin, dan fokus dalam beribadah tanpa kehilangan ketenangan batin. Sebaliknya, was-was ditandai oleh munculnya keraguan berulang yang menimbulkan kecemasan, kelelahan emosional, dan gangguan dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan penelitian ini memberikan kontribusi pada kajian psikologi agama dengan menunjukkan bahwa hubungan antara wara' dan was-was tidak bersifat dikotomis, melainkan berada dalam suatu kontinum pengalaman keberagamaan. Sikap wara' yang pada awalnya berfungsi sebagai bentuk kehati-hatian religius dapat berkembang menjadi was-was ketika individu mengalami kesulitan mengelola ketidakpastian dan kecemasan yang menyertai praktik keagamaan. Dengan demikian, penelitian ini memperlihatkan bahwa batas antara wara' dan was-was tidak semata-mata ditentukan oleh intensitas praktik keagamaan, tetapi juga oleh dampak psikologis yang ditimbulkan serta kemampuan individu dalam menjaga keseimbangan antara komitmen spiritual dan kesehatan psikologis.

Oleh karena itu, keberagamaan yang sehat tidak hanya ditandai oleh kesungguhan menjalankan ibadah, tetapi juga oleh kemampuan menjaga keseimbangan antara komitmen spiritual dan kesehatan psikologis (Suryatiningsih et al., 2024). Temuan ini memperlihatkan bahwa religiusitas yang matang merupakan religiusitas yang mampu menghadirkan ketenangan, makna, dan kesejahteraan psikologis tanpa kehilangan kesungguhan dalam menjalankan ajaran agama (Febriani et al., 2023).

Temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi layanan konseling Islam, psikologi agama, dan pendampingan spiritual. Konselor maupun pembimbing keagamaan perlu membantu individu membedakan antara sikap wara' yang adaptif dengan gejala was-was yang berlebihan. Pendampingan tidak hanya berfokus pada pemahaman hukum fikih, tetapi juga pada penguatan regulasi emosi, kemampuan menerima ketidakpastian, dan pengembangan pola keberagamaan yang sehat. Selain itu, guru agama dan lembaga pendidikan keagamaan perlu memperhatikan aspek psikologis dalam penyampaian materi ibadah, khususnya yang berkaitan dengan thaharah dan dosa, agar kehati-hatian dalam beragama tidak berkembang menjadi kecemasan religius yang mengganggu kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, pembinaan keagamaan dapat mendukung terbentuknya religiusitas yang matang, yaitu religiusitas yang tetap menjaga kualitas ibadah tanpa mengorbankan kesehatan mental individu.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya melibatkan satu informan sehingga temuan yang diperoleh tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan pada seluruh individu yang mengalami gejala was-was religius. Selain itu, pengalaman keberagamaan sangat dipengaruhi oleh latar belakang sosial, pendidikan agama, dan pengalaman hidup masing-masing individu. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat melibatkan lebih banyak informan dengan karakteristik yang beragam untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika hubungan antara wara' dan was-was dalam perspektif psikologi agama.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa sikap wara' pada informan terbentuk melalui proses internalisasi nilai-nilai keagamaan yang diperoleh dari pembelajaran fikih, pengalaman religius yang bermakna, dan lingkungan sosial yang religius. Sikap kehati-hatian tersebut pada awalnya berfungsi secara adaptif sebagai upaya menjaga kualitas ibadah dan ketaatan kepada Allah Swt. Namun, dalam perkembangannya, kehati-hatian yang berlebihan dapat memunculkan gejala was-was religius yang ditandai oleh keraguan berulang mengenai kesucian diri, keabsahan ibadah, dan kebutuhan untuk terus-menerus melakukan pemeriksaan serta pembersihan guna memperoleh rasa yakin.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa gejala was-was menimbulkan dampak psikologis berupa kecemasan, rasa bersalah, ketakutan berbuat dosa, kelelahan emosional, serta gangguan dalam hubungan sosial dan aktivitas sehari-hari. Meskipun demikian, informan mampu mengembangkan berbagai strategi untuk mengelola kondisi tersebut melalui pengendalian emosi, konsultasi dengan guru agama, dan pendalaman ilmu keagamaan. Penelitian ini menegaskan bahwa perbedaan utama antara wara' dan was-was terletak pada dampak psikologis yang ditimbulkannya. Wara' merupakan bentuk kehati-hatian spiritual yang konstruktif dan mendukung kualitas ibadah, sedangkan was-was menjadi keraguan yang berlebihan dan berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, keberagamaan yang sehat perlu diwujudkan melalui keseimbangan antara kesungguhan menjalankan ajaran agama dan kemampuan menjaga kesehatan psikologis secara proporsional.

Referensi

- Abramowitz, J. S., & Jacoby, R. J. (2014). Scrupulosity: A cognitive-behavioral analysis and implications for treatment. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 3(2), 140–149. <https://doi.org/10.1016/J.JOCD.2013.12.007>
- Aburaera, A. R., Rahmat, M., & Fakhrudin, A. (2024). Internalisasi Nilai-Nilai Religius melalui Implementasi Dasa Dharma Pramuka di Pondok Modern Darussalam Gontor. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(4 Nopember), 5627–5642. <https://doi.org/10.58230/27454312.1090>
- Al Hamid, A. (2023). Konsep Wara' Menurut Pandangan Syaikh Az-Zarnuji dalam Kitab Ta'lim al-Muta'allim. *Pelita: Jurnal Studi Islam Mahasiswa UII Dalwa*, 1(1), 104–118. <https://doi.org/10.38073/PELITA.V1I1.1399>
- Asy'ari, A. H. (2021). Wara' dalam Ajaran Tasawuf Imam Junaid Al-Baghdadi. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 1(3), 209–223. <https://doi.org/10.15575/JPIU.12845>
- Boys, M. D. V., Rahayu, W. I., Rozalina, F., Sumardi, E. P. N., Pirmanto, K., & Supriyadi, T. (2025). Kolaborasi Antara Spiritualitas dan Medis dalam Penanganan Obsessive-Compulsive Disorder (Ocd): Perspektif Ulama dan Perawat Jiwa. *At-Tajdid : Jurnal*

- Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 9(2), 504–518.
<https://doi.org/10.24127/ATT.V9I2.4268>
- Diani, V. R., Syaharani, A. I., & Alurmei, W. A. (2024). Gejala-Gejala Stress dan Obsessive Compulsive Disorder (OCD): Analisis Studi Kasus OCD Ekstrem Pada Publik Figur Aliando Syarief. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(3), 327–336.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.12636290>
- Efendy, M., Pratitis, N., Norhidayah, M. R., & Putri, E. N. P. (2024). Coping Religius dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Muslim di Indonesia. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(2), 223–241.
<https://doi.org/10.35891/JIP.V11I2.5506>
- Falach, G., & Assya'bani, R. (2021). Peran Tasawuf Di Era Masyarakat Modern "Peluang dan Tantangan". *Refleksi Jurnal Filsafat Dan Pemikiran Islam*, 21(2), 191–206.
<https://doi.org/10.14421/REF.V21I2.3183>
- Febriani, A. F., Suhendri, S., & Rosidi, R. (2023). Hubungan Religiusitas dan Kematangan Beragama Dengan Kepribadian Siswa MAN 1 Kota Semarang. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(2), 5216–5221. <https://doi.org/10.31004/JPDK.V5I2.14330>
- Fuadah, M., Sulianti, A., Al-Fatih, M., & Nurdin, I. (2024). Karakteristik Religiusitas pada Remaja dan Dewasa Awal. *Journal of Psychology Students*, 3(1), 37–45.
<https://doi.org/10.15575/JOPS.V3I1.33534>
- Gumilar, R. R., Ridwan, W. A., & Affandi, A. (2025). Analisis Paradox Kesehatan Mental dan Tingkat Religiusitas Mahasiswa Semester Akhir Pendidikan Agama Islam di Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon Tahun 2023. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(3), 2956–2964. <https://doi.org/10.54371/JIIP.V8I3.7395>
- Hanif, M., & Barokah, N. I. (2025). Peran Faktor Emosional Dan Kognitif Dalam Membentuk Dinamika Kepribadian Religius. *Jurnal Studia Insania*, 13(1), 1–22.
<https://doi.org/10.18592/jsi.v13i1.15532>
- Irawan, D., & Akhmad, F. M. (2025). Religion and Spirituality: A Phenomenological Approach. *Journal of Comprehensive Science*, 4(3), 1266–1280.
<https://doi.org/10.59188/JCS.V4I3.3076>
- Jamaluddin, M., & Mahmudah, S. (2026). Islamic Personality in Contemporary Society: Interpretative Phenomenological Analysis. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 15(2), 377–390. <https://doi.org/10.30872/PSIKOSTUDIA.V15I2.26019>
- Jannah, S. M., & Azizah, N. (2026). Makna Menghafal Al-Qur'an dalam Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Psikologi Agama. *Al-Ilmiya: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(6), 48–56. <https://journal.al-afif.org/index.php/al-ilmiya/article/view/1028/964>
- Karo karo, M. N. A., & Sari, D. P. (2025). Perkembangan Psikososial Siswa Muallaf Di Lingkungan Madrasah. *Educate : Journal of Education and Learning*, 3(1), 27–34.
<https://doi.org/10.61994/EDUCATE.V3I1.1083>

- Maula, I. I., & Rachma, A. (2025). Pencegahan dan Pengobatan Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Perspektif Psikologi dan Hukum Islam. *Millatuna: Jurnal Studi Islam*, 2(01), 193-211–193 – 211. <https://doi.org/10.33752/MJSI.V2I01.8480>
- Moroń, M., Biolik-Moroń, M., & Matuszewski, K. (2022). Scrupulosity in the Network of Obsessive-Compulsive Symptoms, Religious Struggles, and Self-Compassion: A Study in a Non-Clinical Sample. *Religions* 2022, Vol. 13, Page 879, 13(10), 879. <https://doi.org/10.3390/REL13100879>
- Pargament, K. I., & Lomax, J. W. (2013). Understanding and addressing religion among people with mental illness. *World Psychiatry*, 12(1), 26–32. <https://doi.org/10.1002/WPS.20005;REQUESTEDJOURNAL:JOURNAL:20515545;JOURNAL:JOURNAL:20515545;WGROUPE:STRING:PUBLICATION>
- Putra, J., Rohani, Friyansyah, & BR, A. D. Mirza. (2025). PSIKOLOGI SEBAGAI INSTRUMEN EPISTEMOLOGIS DALAM STUDI ISLAM KONTEMPORER DI INDONESIA. *Journal of Islamic Religious Education*, 1(3), 100–107. <https://doi.org/10.70248/JOIRE.V1I3.2487>
- Salamah, S. N., & Muámmaroh, N. L. R. (2021). Pengendalian Diri Pada Penderita OCD. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 1(1), 41–56. <https://doi.org/10.36636/PSIKODINAMIKA.V1I1.552>
- Sayyidah, A. F., Mardhotillah, R. N., Sabila, N. A., & Rejeki, S. (2022). Peran Religiusitas Islam dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis. *Al-Qalb : Jurnal Psikologi Islam*, 13(2), 103–115. <https://doi.org/10.15548/ALQALB.V13I2.4274>
- Suryatiningsih, Mariyati, L. I., & Ansyah, E. H. (2024). Resiliensi, Religiusitas dan Psychological Well-Being Pada Santri. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 903–916. <https://doi.org/10.31316/GCOUNS.V8I2.5226>
- Zaen, A. W., Alfiani, N., Briliana, R. H., & Yuminah, Y. (2025). Konflik Batin dan Resolusi Religius: Studi pada Mahasiswa yang Mengalami Krisis Iman. *Hikmah : Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam*, 2(2), 291–298. <https://doi.org/10.61132/HIKMAH.V2I2.1031>