

**METODE TERAPI AIR WUDU UNTUK MEWUJUDKAN
KETENANGAN JIWA PADA SANTRI DARUL LUGHAH
WAL KAROMAH KRAKSAAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar
Sarjana Psikologi (S. Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam



Oleh:

Nadhifatul Qolbiyah

NIM: D20185059

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
2023**

**METODE TERAPI AIR WUDU UNTUK MEWUJUDKAN
KETENANGAN JIWA PADA SANTRI DARUL LUGHIAH WAL
KAROMAH KRAKSAAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar

Sarjana Psikologi (S. Psi)

Fakultas Dakwah

Program Studi Psikologi Islam

Oleh:

Nadhifatul Qolbiyah

NIM: D20185059

Disetujui Pembimbing



Silfiyah Rohmawati, M. Pd. I

NIP. 198810302019032010

**METODE TERAPI AIR WUDU UNTUK MEWUJUDKAN
KETENANGAN JIWA PADA SANTRI DARUL LUGHAH WAL
KAROMAH KRAKSAAN**

SKRIPSI

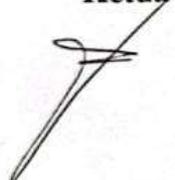
Telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu
persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam

Hari : Senin

Tanggal: 02 Januari 2023

Tim Penguji

Ketua



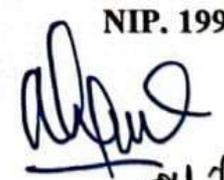
Muhammad Ardiansyah, M. Ag
NIP. 19761222 200604 1 003

Sekretaris



Survadi, S. Pd. I., M. A.
NIP. 19920712 201903 1 007

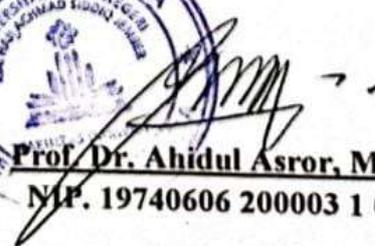
Anggota :

1. Dr. Achmad Fathor Rosyid, M. Si ()
2. Silfiyah Rohmawati, M. Pd. I ()

Menyetujui

Dekan Fakultas Dakwah




Prof. Dr. Ahidul Asror, M. Ag
NIP. 19740606 200003 1 003

MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ (آل عمران: ١٣٩)

Artinya: “Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman”.¹

(Q.S. Ali Imran Ayat 139)



¹ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, (Bandung: Sygma Exagrafika, 2019), 90.

PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan hati dan rasa syukur yang tidak terhingga kepada Allah SWT, skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua yang tidak kenal lelah merawat, mendidik, mendo'akan, mencurahkan kasih sayang, nasehat, semangat, bimbingan, serta pengorbanan yang tidak terhingga selama ini. beserta saudara-saudaraku dan juga segenap teman-teman yang selalu memberi semangat dan motivasi kepada saya.
2. Bapak/Ibu Guru, ustadz dan ustadzah sejak dari kecil yang selalu sabar mengajarku hingga Perguruan Tinggi yang telah memberikan ilmu, membimbing, mendidik, serta memotivasi dengan penuh kesabaran dan keikhlasan.
3. Dosen Pembimbing yaitu Silfiah Rohmawati, M. Pd. I. yang tidak kenal lelah membimbing dan mengajarku mulai dari awal pengerjaan skripsi hingga akhir. Terimakasih banyak Ibu atas apa yang telah diberikan kepada saya.

KATA PENGANTAR

Segenap puji sukur penulis sampaikan kepada Allah SWT. Karena atas rahmat dan hidayah-Nya, perencanaan, dan penyelesaian skripsi sebagai salah satu syarat menyelesaikan program sarjana dapat terselesaikan dengan lancar.

Kesuksesan ini dapat penulis peroleh karena dukungan banyak pihak. Oleh karena itu, penulis menyadari dan menyampaikan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Babun Suharto, S. E, M. M. selaku Rektor Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember yang telah memberikan kesempatan untuk menuntut ilmu di Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember.
2. Prof. Dr. Ahidul Asror, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember yang telah memberikan bimbingan kepada mahasiswanya.
3. Bapak M. Muhib Alwi, M. A. selaku ketua Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember yang telah membimbing dan memberikan arahan yang baik untuk mahasiswanya.
4. Silfiyah Rohmawati, M. Pd. I. selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan ilmu, saran dan motivasi. Serta senantiasa meluangkan waktu demi mendengarkan dan membimbing sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen beserta Pejabat dan Staf Karyawan baik dilingkungan Fakultas Dakwah maupun di lingkungan Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember yang telah memberikan ilmu dan doa selama penulis menempuh pendidikan.
6. Saidah Zamharirotul Badi'ah selaku bagian kesekretariatan di Pondok Pesantren Darul Lughah Wal Karomah Kraksaan yang telah memberikan izin dan membantu selama penelitian.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna, maka dari itu segala kritik serta saran yang membangun akan menyempurnakan penulisan skripsi ini serta bermanfaat bagi penulis dan para pembaca. Akhirnya, semoga segala amal baik yang telah bapak/ ibu berikan kepada penulis mendapat balasan yang baik dari Allah SWT.

Jember, 26 Oktober 2022

Penulis

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

ABSTRAK

Nadhifatul Qolbiyah, 2022: *Metode Terapi Air Wudu Untuk Mewujudkan Ketenangan Jiwa Pada Santri Darul Lughah Wal Karomah Kraksaan Jember.*

Kata kunci: Metode Terapi Air Wudu, Ketenangan Jiwa

Metode terapi air wudu merupakan sebuah alat yang sering dilakukan untuk menyucikan diri, sebagai bentuk penyembuhan yang dapat mengobati luka batin pada jiwa manusia. Dengan kesegaran air wudu juga dapat membuat pikiran menjadi rileks dan kembali segar. Dengan begitu pula dalam mengaplikasikan wudu pada segala aktivitas pekerjaan yang kita lakukan dapat berdampak pada diri sendiri untuk yakin dalam segala hal apapun yang dilakukan. Hal itu membuat hati menjadi tenang dan damai. Ketenangan biasanya diperlukan pada hal-hal tertentu atau situasi seperti ketika hati merasa gelisah dan merasa tidak aman.

Fokus dan tujuan penelitian ini yaitu, 1) Untuk mendeskripsikan kondisi santri sebelum melaksanakan metode terapi air wudu untuk mewujudkan ketenangan jiwa pada santri Darul Lughah Wal Karomah Kraksaan, 2) Untuk mendeskripsikan tahapan pelaksanaan metode terapi air wudu untuk mewujudkan ketenangan jiwa pada santri Darul Lughah Wal Karomah Kraksaan, 3) Untuk mengetahui dampak metode terapi air wudu untuk mewujudkan ketenangan jiwa pada santri Darul Lughah Wal Karomah Kraksaan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus dengan menggunakan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Penelitian ini bertempat di Pondok Pesantren Darul Lughah Wal Karomah Kraksaan dengan empat subjek santri yang mengalami kecemasan berlebih. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Data Collection, Data Reduction, conclusion & Verification*. Validitas data penelitian ini menggunakan triangulasi teknik dan sumber.

Hasil yang dicapai dari terlaksananya metode terapi air wudu yaitu, adanya kondisi awal santri yang mengalami kecemasan membuat santri membandingkan dirinya dengan temannya. Faktor pendukung yang dapat mengurangi kecemasan adalah relaksasi diri, menerima keadaan dimasa lalu dan percaya diri. Tujuh langkah dalam proses melakukan metode terapi air wudu yaitu, menetapkan rancangan, menyusun dan mempersiapkan rancangan, pengarahan dari peneliti, menemani dan mempraktekkan dari awal hingga akhir tahapan wudu, pelaksanaan metode terapi air wudu, evaluasi atau follow up dan perubahan yang ada pada santri. Dan adanya dampak positif metode terapi air wudu untuk Mewujudkan Ketenangan Jiwa pada Santri Darul Lughah Wal Karomah Kraksaan, yaitu: Dapat Memecahkan Masalah secara efektif, Membiasakan untuk Berperilaku Positif dan Introspeksi Diri.

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul	i
Persetujuan Pembimbing	ii
Pengesahan Tim Penguji	iii
Motto	iv
Persembahan	v
Kata Pengantar	vi
Abstrak	viii
Daftar Isi	ix
Daftar Gambar	xi
Daftar Tabel	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Konteks Penelitian	1
B. Fokus Penelitian	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
E. Definisi Istilah	10
F. Sistematika Pembahasan	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Penelitian Terdahulu	13
B. Kajian Teori	19
1. Pengertian Metode Terapi Air Wudu	19
2. Manfaat Wudu	24
3. Indikator-indikator Metode Terapi Air Wudu	27

4. Tahap-tahap Metode Terapi Air Wudu	32
5. Pengertian Ketenangan Jiwa	38
6. Faktor- faktor Ketenangan Jiwa	40
7. Indikator-indikator Ketenangan Jiwa	42
8. Ciri-ciri Orang yang Memiliki Ketenangan Jiwa	43

BAB III METODE PENELITIAN

a. Pendekatan dan Jenis Penelitian	45
b. Lokasi Penelitian	46
c. Subjek Penelitian atau Sumber data	46
d. Teknik Pengumpulan Data	47
e. Analisis Data	50
f. Keabsahan Data	51
g. Tahap-tahap Penelitian	52

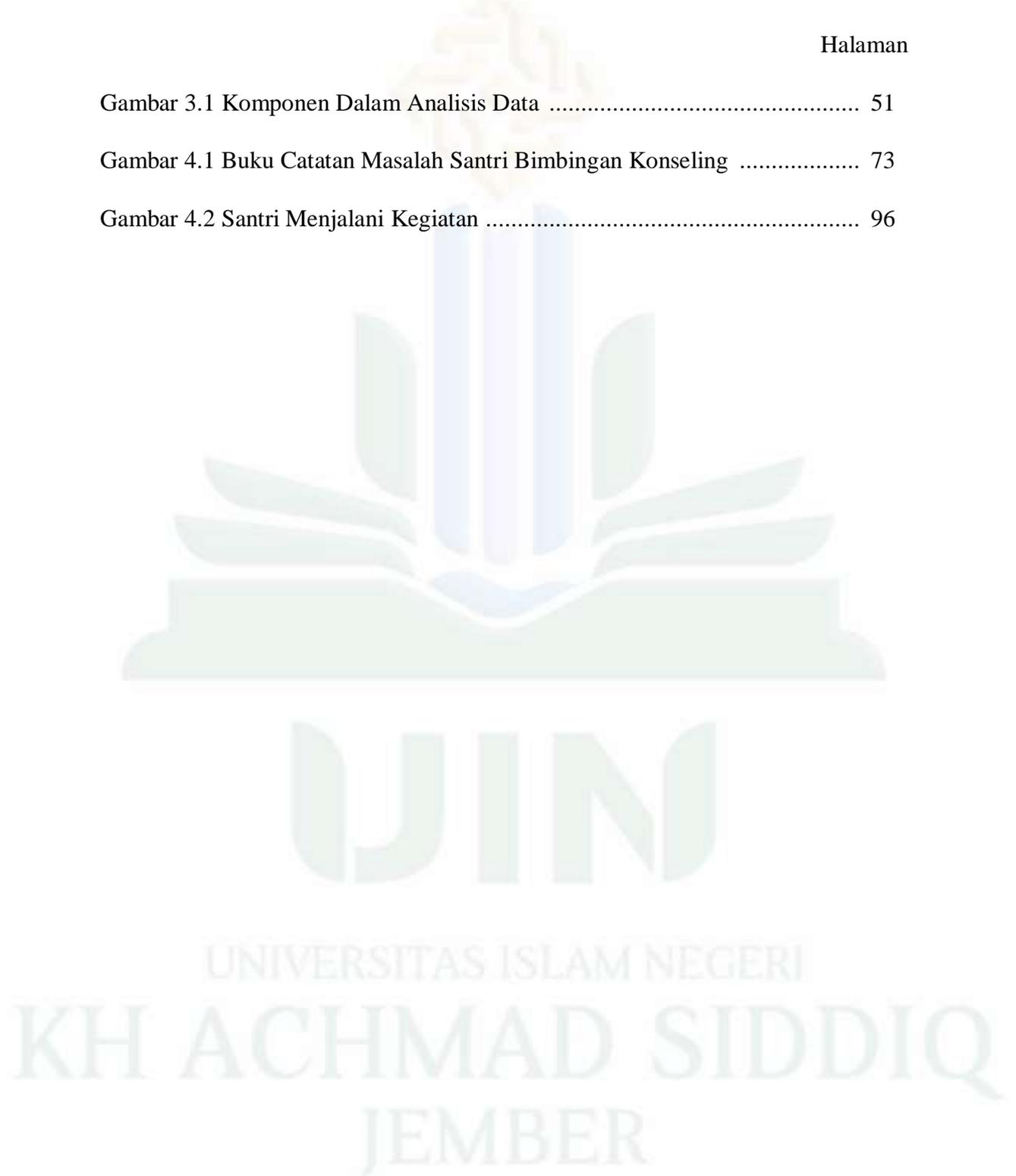
BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

A. Gambaran Objek Penelitian	55
a. Sejarah Pendiri Darul Lughah Wal Karomah	55
b. Pimpinan Pesantren	59
c. Kondisi Sosial PP Darul Lughah Wal Karomah	62
d. Organisasi PP Darul Lughah Wal Karomah	62
e. Model Pendidikan PP Darul Lughah Wal Karomah	65
f. Kondisi Sosial Santri PP Darul Lughah Wal Karomah	67
B. Penyajian Data dan Analisis	68
1. Kondisi Santri Sebelum Melaksanakan Metode Terapi Air Wudu Untuk Mewujudkan Ketenangan Jiwa Pada Santri Darul Lughah Wal Karomah Kraksaan	69
2. Tahap-tahap Metode Terapi Air Wudu untuk Mewujudkan Ketenangan Jiwa pada Santri Darul Lughah Wal Karomah Kraksaan	83

3. Dampak Metode Terapi Air Wudu untuk Mewujudkan Ketenangan Jiwa pada Santri Darul Lughah Wal Karomah Kraksaan	94
C. Pembahasan Temuan	103
1. Kondisi Santri Sebelum Melaksanakan Metode Terapi Air Wudu Untuk Mewujudkan Ketenangan Jiwa Pada Santri Darul Lughah Wal Karomah Kraksaan	103
2. Tahap-tahap Metode Terapi Air Wudu untuk Mewujudkan Ketenangan Jiwa pada Santri Darul Lughah Wal Karomah Kraksaan	106
3. Dampak Terapi Metode Air Wudu untuk Mewujudkan Ketenangan Jiwa pada Santri Darul Lughah Wal Karomah Kraksaan	110
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	115
B. Saran	116
DAFTAR PUSTAKA	118
LAMPIRAN-LAMPIRAN	139

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Komponen Dalam Analisis Data	51
Gambar 4.1 Buku Catatan Masalah Santri Bimbingan Konseling	73
Gambar 4.2 Santri Menjalani Kegiatan	96



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Persamaan dan Perbedaan Penelitian	17
Tabel 4.1 Struktur Pengurus Pesantren Putri Darul Lughah Wal Karomah	63
Tabel 4.2 Penyajian Hasil Akhir Proses Pelaksanaan Metode Terapi Air Wudu	93



BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Rasulullah SAW mengajarkan Islam kepada umat manusia sebagai agama yang dapat memberikan keselamatan bagi manusia dan bisa memberikan jalan dalam menghadapi permasalahan hidup, baik di dunia maupun di dunia setelahnya.² Dalam al-Qur'an surat Al-Anbiya' ayat 107, Allah berfirman:

وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ

Artinya: “Dan tiadalah Kami mengutus engkau (Muhammad), melainkan untuk (menjadi) rahmat bagi semesta alam”.³

Islam adalah agama yang sangat agung yang memberikan pengetahuan kepada manusia dalam berbagai aspek terkait dengan alam semesta, manusia, dan kehidupan. Dengan kata lain Islam adalah sebuah ajaran yang mampu menjawab setiap problematika kehidupan umat manusia. Seringkali ilmu pengetahuan dan agama diamati sebagai dua pandangan yang terpisah. Namun, seiring berkembangnya ilmu pengetahuan, pemisahan tentang agama dan ilmu pengetahuan mulai meluntur. Pandangan yang baru melihat bahwa ilmu pengetahuan dan agama memiliki hubungan yang erat dan sangat berguna bagi kehidupan

² Lela & Lukmawiati, “KETENANGAN” : MAKNA DAWAMUL WUDHU (Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang), (Jurnal Psikologi Islami, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, 2015), vol. 01, 56.

³ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, (Bandung: Sygma Exagrafika, 2019), 470.

manusia berdasarkan pada penciptaan manusia sebagai makhluk yang berakal, rasional dan makhluk spiritual. Manusia sebagai makhluk spiritual memiliki keyakinan dan menyembah Allah SWT sebagai sumber kekuatan dan pencita alam semesta. Sebagai manusia yang berakal, manusia akan mampu mengembangkan daya nalar dan berpikir rasional dalam menyikapi dan memerankan dirinya sebagai khalifah di muka bumi.⁴

Hakekatnya, Islam mengajarkan manusia merupakan insan ciptaan Allah SWT. Manusia mempunyai prinsip untuk selalu menjaga kebersihan dan menjadikannya sebagai salah satu kegiatan bersuci dalam segala ibadah dan aktivitasnya, terutama dalam menjaga kebersihan dan kesucian agar terhindar dari berbagai penyakit dalam jiwa. Setiap manusia akan merasa lebih aman dari apa pun yang akan kita lakukan. Oleh karena itu, metode terapi air wudu dilakukan sebagai bentuk penyembuhan atau penenangan pada jiwa dan pikiran.⁵

Dalam menjalani kehidupan setiap manusia pasti memiliki cara untuk menyelesaikan problematika yang dialami. Dengan melalui metode terapi air wudu yang tak jarang dilakukan oleh manusia sebagai bentuk penyembuhan untuk mendapatkan ketenangan dalam jiwanya. Pandangan islam menjelaskan wudu sebagai gerakan tubuh manusia yang menggunakan air bersih dan suci sebagai syarat melaksanakan salat dan sebagai

⁴ Aghita Christiana Asri, *Restrukturisasi Kognitif dengan Media Ayat Kursi untuk Menurunkan Tingkat Depresi pada Narapidana Militer yang baru Memasuki Tahanan*, dalam Buku Ahmad Rusydi & Subandi, *Psikologi Islam: Kajian Teoritik dan Penelitian Empirik*, (Yogyakarta, Asosiasi Psikologi Islam, 2020), 56.

⁵ Andi Mappiare, *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008), 334.

pengobatan untuk mendapatkan ketenangan dalam jiwanya. Oleh sebab itu, metode terapi air wudu diadakan sebagai prinsip manusia dalam menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang terjadi pada jiwa manusia untuk menghindari kegelisahan, membuat diri menjadi rileks dan memberikan ketenangan.⁶

Wudu adalah metode yang sangat mudah untuk dipraktikkan setiap hari sebagai alat untuk merilekskan jiwa manusia. Sifat wudu tidak hanya untuk membersihkan diri, tetapi wudu juga dapat memberikan efek yang luar biasa untuk menenangkan pikiran. Selain itu, wudu juga membantu menghindari pikiran negatif, mengontrol emosi, masalah duniawi yang tidak terkendali, memberikan waktu untuk merenungkan pikiran yang jernih, memfasilitasi konsentrasi yang intens, terutama dengan santri dalam proses belajarnya.⁷

Metode terapi air wudu merupakan alat yang biasa digunakan untuk mensucikan diri, sebagai salah satu bentuk penyembuhan yang dapat menyembuhkan luka batin pada jiwa manusia. Dengan kesejukan air yang bersih, pikiran juga bisa menjadi rileks dan kembali segar. Demikian pula, dengan menerapkan kehati-hatian pada semua aktivitas profesional yang akan kita lakukan dapat mempengaruhi diri sendiri untuk mendapatkan kepercayaan diri pada setiap hal yang kita lakukan. Dan itu akan membuat

⁶ Kurniawan, Terapi Wudhu untuk Mengurangi Rasa Minder Saat Presentasi pada Seorang Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, (*Skripsi*, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018), 9.

⁷ Kurniawan, Terapi Wudhu untuk Mengurangi Rasa Minder Saat Presentasi pada Seorang Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 10.

hati menjadi damai dan tenteram. Seringkali perlu untuk tetap bersikap tenang dalam hal atau situasi tertentu seperti ketika hati merasa cemas dan tidak aman.⁸

Menyucikan diri atau membersihkan adalah salah satu ajaran islam yang dapat diamalkan dalam kehidupan sehari-hari. Terdapat sebuah hadits dari Muslim Bin Ibrahim mengabarkan bahwa Aba Ibnu Yazid bercerita tentang Yahya Bin Abu Katsir yang menceritakan dari Abu Malik Al Asy'ari bahwa Rasulullah SAW bersabda:

أَخْبَرَنَا مُسْلِمُ بْنُ إِبْرَاهِيمَ حَدَّثَنَا أَبَانُ هُوَ ابْنُ يَزِيدَ حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَبِي كَثِيرٍ عَنْ زَيْدِ عَنِ أَبِي سَلَامٍ عَنْ أَبِي مَالِكٍ الْأَشْعَرِيِّ أَنَّ نَبِيَّ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ الطُّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ يَمْلَأُ الْمِيزَانَ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ يَمْلَأُنِ مَا بَيْنَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالصَّلَاةُ نُورٌ وَالصَّدَقَةُ بُرْهَانٌ وَالْوُضُوءُ ضِيَاءٌ وَالْقُرْآنُ حِجَّةٌ لَكَ أَوْ عَلَيْكَ وَكُلُّ النَّاسِ يَغْدُو فِبَائِعِ نَفْسِهِ فَمَعْتَقُهَا أَوْ مُوْبِقُهَا.

Terjemahannya: “Telah mengabarkan kepada kami Muslim bin Ibrahim telah menceritakan kepada kami Aban Ibnu Yazid, telah menceritakan kepada kami Yahya bin Abu Katsir dari Zaid dari Abu Salam dari Abu Malik Al Asy'ari Rasulullah Saw bersabda, "Kebersihan adalah setengah keimanan, dan (ucapan) Alhamdulillah memenuhi timbangan, dan (kalimat) Laa Ilaaha Illallahu Wa Allahu Akbar keduanya memenuhi langit dan bumi, salat adalah cahaya, sedekah bukti, wudu itu sinar, dan Al-Qur'an dapat menjadi hujjah yang membelamu atau hujjah yang menuntutmu, seluruh manusia berpagi hari, lantas menjual dirinya, hingga ia memerdekakan dirinya atau membinasakannya”.

Hadits lain menjelaskan bahwa Islam adalah agama yang murni dan suci, maka kita harus menjaga kebersihan. Dari Muhammad bin Basyar menceritakan kepada kami Abu Amir Al-Aqadi bahwa Khalid bin Ilyas dari

⁸ Dede Rahmat Hidayat dan Herdi, *Bimbingan Konseling Kesehatan Mental di Sekolah*, (Cet 1: Bandung : PT Remaja Rosda Karya. 2013) 105.

Shahih bin Abu Hassan ia berkata; Aku mendengar bahwa Sa'id bin Al Musayyab berkata:

الإِسْلَامُ نَظِيفٌ فَتَنْظِفُوا فَإِنَّهُ لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ إِلَّا نَظِيفٌ.

Terjemahannya: “Agama Islam adalah agama yang bersih dan suci. Karena itu kamu harus menjaga kebersihan. Maka sesungguhnya tidak akan masuk surga kecuali hanya orang-orang yang suci.” (HR. Al-Baihaqi).

Metode terapi air wudu juga termasuk psikoterapi dalam islam yang menggunakan spiritual islami dengan menggunakan ayat-ayat al-Qur'an. Psikoterapi disebut sebagai pengobatan, karena merupakan suatu bentuk intervensi, dengan berbagai macam cara dan metode yang bersifat psikologik untuk menangani pasien yang mengalami penyakit ruhani, gangguan psikis atau hambatan kepribadian. Usman Najati mengungkapkan bahwa psikoterapi berusaha merubah atau merombak kepribadian atau tingkah laku seseorang, dengan merubah fikiran dan kecenderungannya. Dalam hal ini, psikoterapi berusaha meluruskan pikiran-pikiran si pasien dan menjadikannya mempunyai wawasan tentang dirinya sendiri, orang lain dan problem-problemnya dengan wawasan yang realistis dan benar menghadapi problem-problemnya dan bukannya menghindarinya, dan berusaha memecahkannya.⁹

Psikoterapi Islam dalam perspektif psikologi Islam didefinisikan sebagai teknik pencegahan dan pengobatan gangguan kejiwaan yang berasal dari permasalahan kehidupan manusia dengan menggunakan kombinasi

⁹ Ahmad Yasser & Sitti Syawaliyah Gismin, Model Psikoterapi Profetik Anti Korupsi Berdasar Kajian Tafsir Tematik Q.S. Ali Imran[3]: 161-164, dalam Buku Ahmad Rusydi & Subandi, *Psikologi Islam: Kajian Teoritik dan Penelitian Empirik*, (Yogyakarta, Asosiasi Psikologi Islam, 2020), 21.

pendekatan keagamaan dan pendekatan psikologi dalam perspektif agama Islam yang dapat diterapkan sendiri ataupun oleh seorang psikoterapis kepada klien.¹⁰

Salah satu bukti yang menunjukkan bahwa terapi wudu dapat berpengaruh pada jiwa manusia, yaitu pada penelitian yang di ungkapkan oleh Nurul Annisa Amir (2021), dengan judul skripsi “Metode Terapi Wudhu dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Ma’had Al-Jami’ah Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare” menyatakan bahwa “Terapi Wudu sebagai alat menyucikan diri, penyembuhan untuk menormalkan tersiksanya batin yang berdampak pada kecemasan dengan kesegaran air dalam berwudu membuat pikiran menjadi rileks dan kembali segar dengan demikian dalam mengaplikasikan wudu dalam segala aktivitas, pekerjaan yang kita lakukan akan berdampak pada diri sendiri untuk yakin dalam segala hal apapun yang dilakukan. Hal tersebut membuat hati menjadi tenang dan damai. Kecemasan biasanya menanggapi hal-hal tertentu atau situasi dengan rasa takut atau ketakutan, serta dengan tanda-tanda fisik dari kecemasan (kegugupan), seperti denyut jantung yang cepat berkeringat. Proses penyembuhan dalam diri manusia menggunakan air yang bersih dan suci, sehingga memberikan efek relaksasi bagi tubuh”.¹¹

¹⁰ Iredho Fani Reza, *Psikoterapi Islam: Teori dan Praktik Mengatasi Gangguan Jiwa*, dalam Buku Ahmad Rusydi & Subandi, *Psikologi Islam: Kajian Teoritik dan Penelitian Empirik*, (Yogyakarta, Asosiasi Psikologi Islam, 2020), 234.

¹¹ Nurul Annisa Amir, *Metode Terapi Wudhu dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Ma’had Al-Jami’ah Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare*, (Skripsi, IAIN Parepare, 2021), 87.

Metode terapi air wudu ini merupakan bentuk psikoterapi yang dilakukan melalui ibadah kepada Allah SWT. Psikoterapi melalui ibadah adalah bentuk metode dalam psikoterapi Islam dengan cara melaksanakan ibadah yang terdapat dalam agama Islam. Ritual ibadah yang dimaksud bersifat hubungan kepada Allah Swt semata seperti salat, zikir, puasa atau ibadah kepada Allah lainnya. Serta ritual ibadah yang bersifat hubungan terhadap Allah Swt dan hubungan sesama manusia seperti kesabaran.¹²

Dasar penerapan psikoterapi Islam banyak dijelaskan didalam Al-Qur'an dan juga banyak penelitian yang membuktikan bahwa ritual ibadah yang dijalankan bermanfaat bagi kesehatan manusia. Ritual ibadah yang dijalankan seseorang, bahkan memiliki manfaat yang holistik bagi kehidupan manusia. Ritual ibadah bermanfaat untuk fisik, psikis, sosial dan spiritual. Bentuk psikoterapi melalui ibadah merupakan bentuk psikoterapi islam berupa keyakinan, pemahaman, penghayatan serta pengamalan. Keyakinan maksudnya adalah individu yang menerapkan psikoterapi islam harus memiliki keyakinan atas bantuan dan penyembuhan dari Allah SWT atas permasalahan psikologis yang dialami. Pemahaman maksudnya adalah individu yang menerapkan psikoterapi islam harus memiliki pemahaman berupa pengetahuan serta memahami makna ibadah yang dilaksanakan sebagai bentuk psikoterapi islam.¹³

¹² Iredho Fani Reza, *Psikoterapi Islam: Teori dan Praktik Mengatasi Gangguan Jiwa*, dalam Buku Ahmad Rusydi & Subandi, *Psikologi Islam: Kajian Teoritik dan Penelitian Empirik*, 241.

¹³ Iredho Fani Reza, *Psikoterapi Islam: Teori dan Praktik Mengatasi Gangguan Jiwa*, dalam Buku Ahmad Rusydi & Subandi, *Psikologi Islam: Kajian Teoritik dan Penelitian Empirik*, 242.

Oleh karena itu, setiap manusia pasti memiliki problematika yang bermacam dalam hidupnya masing-masing. Dengan metode terapi air wudu ini diharapkan mampu memberikan ketenangan pada jiwa yang hatinya sedang merasakan kegelisahan, dan merasa tidak aman.

Al-Ghazali menjelaskan bahwa ketenangan jiwa adalah jiwa dengan kualitas yang dapat mempengaruhi kedamaian dan kesejahteraan. Kualitas-kualitas ini adalah rasa syukur, kesabaran, takut akan dosa/hukuman, rasa cinta kepada Allah, mengharapkan pahala-Nya, puas dengan tujuan Allah, dan mempertimbangkan tindakan seseorang dalam hidup.¹⁴

Al-Qur'an juga membicarakan tentang ketenangan jiwa, yaitu dalam surah ar-Ra'du ayat 28 Allah berfirman:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”.

Menanggapi terjemahan ayat tersebut, Hamka menyatakan bahwa ketenteraman jiwa merupakan pokok kesehatan pada rohani dan jasmani.¹⁵ Dan didalam Tafsirnya ia menanggapi bahwa penyebab jiwa tidak tenteram, yaitu karena adanya rasa gelisah, keputusasaan, pikiran yang berantakan, rasa takut, rasa cemas, rasa ragu dan duka cita. Beliau juga menjelaskan bahwa keimanan yang mempengaruhi jiwa kita dalam menentukan pusat

¹⁴ Olivia Dwi Kumala, dkk, Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi, (*Jurnal Ilmiah Psikologi*, Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, 2017), Vol. 4, 58.

¹⁵ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 5, (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD Siangapura, 2007), 3761.

tujuan.¹⁶

Terkait ayat tersebut Al-Razi menyatakan bahwa *al-Nafs al-Mutmainnah* (jiwa yang tenang) merupakan jiwa yang mengingat-Nya atau yang selalu beribadah kepada-Nya dan karenanya dapat disebut dengan *Ma'rifatullah*. Menurut Al-Razi, jiwa yang dapat beribadah kepada-Nya memiliki beberapa alasan, karena dia adalah orang yang beriman. Kedua, ia tidak akan berpaling pada-Nya. Lebih lanjut, jiwa yang tenang berarti jiwa yang selalu mengingat kepada Allah akan memiliki jiwa yang kuat dan memiliki keyakinan akan kebenaran tanpa adanya keraguan. Jiwa-jiwa seperti itu tidak akan merasa takut dan tidak akan menyesal. Jiwa yang mengenal Tuhannya juga bisa disebut sebagai jiwa yang sesuai kebenaran dari akal.¹⁷

Hikmah tauhid yang tersirat pada pembahasan sebelumnya ialah hati tidak akan tenang, tenteram, dan damai kecuali dengan tersambung dan sampai kepada Allah. Kecintaan dan keinginan terhadap sesama makhluk tidak boleh ditujukan kepada dzatnya. Karena, tidak ada yang boleh diinginkan dan dicintai karena dzatnya kecuali Allah, dan segala sesuatu pasti akan berpulang kepada-Nya. Mustahil jika segala sesuatu berakhir kepada dua dzat berbeda, sebagaimana mustahilnya penciptaan makhluk

¹⁶ Abd Jalaluddin, Ketenangan Jiwa Menurut Fakhr Al-Dīn Al-Rāzī Dalam Tafsīr Mafātiḥ Al-Ghayb, (*jurnal studi al-Qur'an dan Hadits*, Sekolah Tinggi Filsafat Islam Sadra Jakarta, 2018), Vol. 3, 37.

¹⁷ Fakhruddin al-Razi, *Tafsir Mafatih al-Ghayb, Kitab al-Nafs wa al-Ruh wa Sharh Qawahuma* (Pakistan: Maṭ bu'at Ma'had al-Islam Abhath al-Islamiyah Pakistan, 1968), 26.

oleh dua dzat berbeda.¹⁸

Maka itu, siapa saja yang kecintaan, keinginan, kehendak, dan ke-taatannya ditujukan kepada selain Allah, niscaya semua itu akan sia-sia dan lenyap begitu saja, bahkan orang tersebut akan ditinggalkan oleh sesuatu yang paling dibutuhkannya. Sebaliknya, siapa saja yang cinta, harapan, dan kecemasannya hanya ditujukan kepada Allah SWT, niscaya ia akan mendapatkan keuntungan abadi berupa kenikmatan, kenyamanan, kebahagiaan, dan keberkahan dari-Nya.¹⁹

Oleh karena itu, ketenangan jiwa adalah sumber dari kebahagiaan. Seseorang tidak akan merasakan kebahagiaan bila jiwanya tidak merasa tenang atau cemas. Hakikat perjalanan dalam kehidupan yang kita jalani, semakin jauh kita melangkah, semakin banyak masalah yang datang silih berganti.

Berkaitan dengan hal tersebut, metode ini sering dilakukan oleh para santri di PP DWK Kraksaan, dimana santrinya sangat menjaga wudunya pada setiap kegiatan, karena menurut mereka hal tersebut dapat membuat jiwanya merasa tenang. Dan hal tersebut dapat dilihat ketika di pesantren mengadakan sebuah acara perlombaan yang diikuti santri, sebelum melaksanakannya mereka pasti akan berwudu terlebih dahulu, karena bagi mereka hal tersebut dapat menghilangkan rasa cemas, rasa gelisah, dan rasa takutnya pada setiap perlombaan dimulai. Bukan hanya ketika perlombaan saja mereka menjaga wudu, namun disaat memulai kegiatan-kegiatan

¹⁸ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Fawaidul Fawaid*, (Jakarta, Pustaka Imam Syafi'I, 2012), 21.

¹⁹ Ibid.,

pesantren mereka juga menjaga wudunya, karena bagi mereka berwudu adalah sebuah bentuk perlakuan yang dapat menenangkan jiwa, dan selain itu berwudu juga menjadi bentuk aktivitas untuk mencerahkan wajah.

Pada observasi awal yang peneliti lakukan kepada beberapa santri yang memiliki perasaan kurang percaya diri, santri seringkali merasa kurang percaya diri sehingga ia ingin menghindari situasi tersebut, namun mau bagaimanapun santri harus tetap menghadapinya dan mengharuskannya untuk tampil berkarya, meski mengalami kecemasan yang berlebihan bila dilakukan dengan sepenuh hati maka waktu pasti akan berlalu. Untuk itu, santri juga mengalami penolakan dan mendapat hinaan dari teman yang menyakiti sehingga membuat santri tidak bisa melalui proses itu. Padahal hal itu dapat kita abaikan sebab apa yang dikatakan santri lain belum tentu tidak terjadi pada dirinya sendiri. Seseorang biasanya akan membandingkan dirinya dengan orang lain sehingga memunculkan rasa cemas yang membuat pikirannya sangat terganggu, serta akan menilai bahwa potensi yang kita punya menjadi tidak ada artinya bagi orang lain.

Santri tersebut sangat cemas dalam melaksanakan perlombaan secara lisan, karena santri ingin segera menyelesaikan lomba tersebut, sebab untuk menjadi yang terbaik akan berdampak pada pikirannya. Dimana perasaan tersebut yang akan menjadi faktor dalam diri seseorang untuk merasa tidak nyaman dan tidak aman. Seseorang yang terpengaruh dengan masa lalunya akan selalu berpikir negatif. Kurang memahami diri sendiri serta memiliki ekspektasi bahwa diri tidak akan berhasil, sebagaimana yang santri rasakan

ketika melaksanakan lomba membaca al-Qur'an.

Sebab hal tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti perihal ini, karena keistimewaan yang sangat dijaga oleh santri saat melaksanakan kegiatan dipesantren. Apalagi di dalam pesantren yang penuh dengan kegiatan hingga membuat para santri merasa tertekan dan kelelahan, namun dalam menenangkan jiwa dan pikirannya, setiap santri melakukan metode terapi air wudu sebagai penerapan untuk menyucikan diri, penyembuhan untuk menormalkan ketertekanan pada hati setiap manusia. Metode terapi air wudu dalam segala aktivitas memiliki dampak pada kemampuan santri untuk percaya diri dalam segala hal yang akan dilakukan. Air wudu juga memberikan kesejukan yang dapat mengistirahatkan dan menenangkan pikiran. Ketenangan jiwa dibutuhkan oleh orang-orang yang mengalami kekhawatiran dan kegelisahan akibat hal atau keadaan tertentu. Dan dengan metode ini akan mempermudah para santri untuk terus menuntut dan berkarya dengan keadan jiwanya yang tenang.

Berdasarkan konteks penelitian diatas, dapat mendorong peneliti untuk menulis sebuah penelitian yang berjudul: **“Metode Terapi Air Wudu untuk Mewujudkan Ketenangan Jiwa Pada Santri Darul Lughah Wal Karomah Kraksaan”**.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan konteks penelitian di atas penulis memfokuskan penelitian lebih lanjut adapun fokus penelitiannya sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi santri sebelum melaksanakan metode terapi air wudu dalam mewujudkan ketenangan jiwa pada santri DWK Kraksaan?
2. Bagaimana tahapan pelaksanaan metode terapi air wudu untuk mewujudkan ketenangan jiwa pada santri DWK Kraksaan?
3. Bagaimana dampak penerapan metode terapi air wudu untuk mewujudkan ketenangan jiwa pada santri DWK Kraksaan?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini diambil berdasarkan fokus penelitian diatas, yakni sebagai berikut:

1. Untuk mendeskripsikan kondisi santri sebelum melaksanakan metode terapi air wudu untuk mewujudkan ketenangan jiwa pada santri DWK Kraksaan
2. Untuk mendeskripsikan tahapan pelaksanaan metode terapi air wudu untuk mewujudkan ketenangan jiwa pada santri DWK Kraksaan
3. Untuk mengetahui dampak metode terapi air wudu untuk mewujudkan ketenangan jiwa pada santri DWK Kraksaan

D. Manfaat Penelitian

Hal yang perlu dikontribusikan setelah penelitian selesai merupakan pengertian dari manfaat penelitian. Dimungkinkan untuk berguna baik secara teoritis maupun praktis, misalnya dengan membantu penulis, agensi, dan

masyarakat pada umumnya.²⁰ Terdapat beberapa manfaat dalam penelitian ini, yakni:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah pengembangan ilmu pengetahuan terutama di bidang teknis dalam meningkatkan dan mengembangkan ilmu pengetahuan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Lembaga

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan penerapanyang paling sederhana dan mudah dilakukan dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada santri DWK, sehingga santri menjadi betah dan senang menuntut ilmu di pesantren.

b. Bagi Santri

Penelitian ini diharapkan mampu menjadikan santri lebih tenang dalam mengikuti kegiatan dan mendapatkan kemudahan dalam menuntut ilmu dipesantren.

c. Bagi Peneliti

Memberikan pengalaman, referensi dan wawasan baru dalam pengembangan metode terapi air wudu dalam meningkatkan ketenangan jiwa.

d. Bagi Peneliti selanjutnya

²⁰ Tim Penyusun UIN Kiai Haji Ahcmad Siddiq Jember, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, (Jember: UIN KHAS Jember Press, 2021), 38.

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi salah satu bahan referensi dan pijakan untuk penelitian selanjutnya.

E. Definisi Istilah

Definisi istilah merupakan sebuah istilah-istilah penting pada pokok pembahasan dalam judul peneliti, yang tujuannya agar supaya tidak mengalami kesalahpahaman pada makna, sehingga peneliti memberikan keterangan dari istilah yang berhubungan dengan judul penelitian “Metode Terapi Air Wudu untuk Mewujudkan Ketenangan Jiwa pada Santri Darul Lughah Wal Karomah Kraksaan”.

1. Metode Terapi Air Wudu

Metode terapi air wudu adalah sarana terapi atau pengobatan yang menggunakan air bersih dan suci untuk memberikan efek relaksasi pada tubuh. Wudu adalah praktik keagamaan yang membersihkan tubuh dan digunakan untuk melakukan ritual seperti salat dan wudu (mandi). Dalam Islam, kita diajarkan sesuai sunnah dan syariat agama dalam melakukan wudu karena wudu adalah syarat sah untuk menunaikan salat. Artinya, salat tidak sah jika tidak didahului dengan wudu.

2. Ketenangan Jiwa

Ketenangan jiwa merupakan keadaan ketika seseorang tidak memiliki beban dalam beraktivitas yang disertai dengan perasaan bahagia. Ketenangan jiwa seseorang tidak dapat diamati maupun diukur secara langsung. Oleh sebab itu untuk mengetahui seseorang tersebut memiliki ketenangan jiwa atau tidak dapat dilihat dari beberapa aspek ketenangan

jiwa. Terdapat tiga aspek dalam ketenangan jiwa yaitu memiliki solusi untuk permasalahannya, memiliki rasa sabar, dan memiliki keyakinan serta kepercayaan diri dalam menghadapi permasalahan dalam dirinya.

3. Santri

Seorang individu yang sedang belajar agama (Islam) dan selalu setia serta berbakti kepada gurunya. Santri bermukim di sebuah asrama yang menjadi tempat tinggal para santri yang kemudian disebut dengan Pondok Pesantren. Berdasarkan informasi yang diberikan, dapat disimpulkan bahwa santri adalah orang yang memfokuskan dirinya untuk belajar tentang Islam dan memperdalam ilmunya.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika ini berisi tentang tahapan dalam penelitian yang berupa alur dari pembahasan skripsi sebagai alat untuk mempermudah pembacaan skripsi ini, yang berjudul **“Metode Tearpi Air Wudu untuk Mewujudkan Ketenangan Jiwa pada Santri Darul Lughah Wal Karomah Kraksaan”**, adapun diantaranya, yaitu:

Bab I, dalam Bab ini memiliki beberapa cakupan tentang judul yang disertai dengan problematika riset yang telah peneliti angkat dan yang kemudian di kemukakan sebagai ide untuk melakukan penelitian, dengan menjabarkannya kedalam konteks penelitian, fokus penelitian, tujuan penelitian dan manfaat penelitian.

Bab II, pada Bab ini memiliki bahasan tentang kepustakaan yang berisikan tentang penelitian terdahulu sebagai acuan penelitian dan kajian

teori sebagai muatan dalam penelitian agar penelitian ini terarah dan tidak meluas.

Bab III, Bab ini berisi tentang metode penelitian yang digunakan dalam penelitian, pembahasannya mencakup tentang pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, subjek penelitian, teknik pengumpulan data, analisis data, keabsahan data, dan tahapan-tahapan penelitian.

Bab VI, dalam Bab ini yaitu membahas tentang penyajian data dan analisis data yang didalam terdapat beberapa poin pembahasan berupa; gambaran objek penelitian, penyajian dan analisis data dan pembahasan temuan.

Bab V, Bab terakhir ini membahas tentang penutup yang berisikan terkait kesimpulan dan saran dalam penelitian ini.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Penelitian Terdahulu

Pada bagian ini peneliti mencantumkan berbagai hasil penelitian terdahulu yang berhubungan dengan penelitian yang akan dilakukan. Hal ini dilakukan yaitu untuk membandingkan ide temuan dari penelitian sebelumnya untuk penelitian selanjutnya. Penelitian terdahulu juga dapat membantu untuk menunjukkan orisinalitas penelitian. Dan menurut peneliti, hasil penelitian terdahulu memiliki banyak temuan yang relevan yang dapat dijadikan bahan acuan dalam penelitian ini, adapun diantaranya yakni sebagai berikut:

1. Nurul Annisa Amir (2021), melakukan penelitian yang berjudul “Metode Terapi Wudu dalam Megurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Ma’had Al-Jami’ah Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare”.²¹ Dalam penelitian ini, perawatan wudu digunakan untuk mengurangi kecemasan. Tujuan terapi ini adalah untuk membantu siswa dalam meninjau kinerja mereka saat mereka bersiap untuk ujian. Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling IAIN Parepare yang akan mengikuti Ujian Ma’had Al-Jami’ah dijadikan sebagai subjek penelitian. Pemantauan penilaian siswa secara online digunakan untuk mengumpulkan informasi, yang kemudian direkam secara sistematis mengenai fenomena sosial

²¹ Nurul Annisa Amir, Metode Terapi Wudhu dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Ma’had Al-Jami’ah Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare, (*Skripsi*, IAIN Parepare, 2021), 43-86.

dengan gejala psikologis untuk membangun gambaran yang lebih lengkap. Siswa yang sedang membuat raport ujian Ma'had Al-Jami'ah mengalami kecemasan yang tidak normal akibat berpikir terlalu negatif, menurut analisis data berdasarkan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Temuan studinya lebih lanjut mendukung gagasan bahwa Terapi Wudu untuk Mengurangi Kecemasan Ujian berhasil. Penasehat Mah'ad Al-Islam Jamiah.

2. Resti Nursopiyanti (2021), yang melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Penerapan Terapi Wudu terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa di MTs Darussalam Kota Bengkulu”.²² Persentase kelonggaran pada penelitian ini yang digunakan adalah 10% dan hasil perhitungan dapat dibulatkan untuk memastikan kesesuaian, maka penelitian ini menggunakan penerapan terapi wudhu dengan populasi 140 siswa dan 58 siswa sebagai responden. Analisis regresi linier berganda adalah metode kuantitatif dengan kecenderungan probabilistik yang digunakan dalam jenis penelitian ini. Sebuah survei kuesioner dari 58 siswa yang menjalani terapi wudhu selama tiga hari digunakan untuk mengumpulkan data. Analisis dilakukan dengan menggunakan regresi linier sederhana, dan hasilnya menunjukkan bahwa pendekatan terapi wudhu memiliki dampak yang baik terhadap fokus akademik siswa ($Y = 34,59571 + 0,640875 (X)$). Dengan demikian, berikut adalah kesimpulan penelitian ini: Terapi deterjen memiliki dampak yang menguntungkan.

²² Resti Nursopiyanti, Pengaruh Penerapan Terapi Wudhu Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa di Darussalam Kota Bengkulu, (*Skripsi*, IAIN Bengkulu, 2021), 74-76.

3. Made Musleha, dkk (2022), dengan penelitiannya yang berjudul “Penerapan Terapi Spiritual Wudu pada Pasien Risiko Perilaku Kekerasan”.²³ Dalam penelitian ini, terapi pembersihan spiritual digunakan sebagai metode untuk mengurangi tanda-tanda perilaku kekerasan. Pendekatan yang digunakan adalah studi kasus dengan dua pasien yang paling berisiko untuk bertindak kekerasan. Wawancara dan observasi menggunakan lima langkah penilaian, diagnosis, intervensi, implementasi, dan evaluasi digunakan sebagai teknik pengumpulan data. Dalam karya tulis ilmiah ini, analisis data dilakukan dengan membandingkan perubahan sebelum (pra) dan setelah (pasca) pemberian terapi pembersihan spiritual. Hal ini kemudian memuat temuan dari penelitian terhadap gejala pada subjek I setelah penerapan yaitu 42,8%, dan pada subjek II sebesar 14,2%. Hasil dari aplikasi ini menunjukkan bahwa ada pengurangan efek samping dari teknik penyembuhan spiritual yang dikenal dengan wudhu.
4. Adelia Oky Setya Pratiwi & Novia Rissita Sari (2019), menulis jurnal penelitian yang berjudul “Terapi Wudu : Solusi Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Mencegah Perilaku Delinkuensi pada Siswa Sekolah Menengah Berbasis Islam”.²⁴ Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah dengan menggunakan terapi wudhu sebagai

²³ Made Musleha, dkk, Penerapan Terapi Spiritual Wudhu Pada Pasien Risiko Perilaku Kekerasan, (*Jurnal Cendikia Muda*, Akademi Keperawatan Dharma Metro Lampung, 2022), Vol. 02, 348-351.

²⁴ Adelia Oky Setya Pratiwi, Novia Rissita Sari, Terapi Wudu : Solusi Layanan Bimbingan Dan Konseling Untuk Mencegah Perilaku Delinkuensi Pada Siswa Sekolah Menengah Berbasis Islam, (*Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, Universitas Negeri Semarang, 2019), Vol. 5, 55-60.

salah satu bentuk nasehat dan konseling dapat membantu siswa SMA yang mengikuti pembelajaran di lembaga pendidikan Islam terhindar dari perilaku yang tidak baik. Hal ini didasarkan pada penelitian yang menunjukkan bahwa siswa sekolah menengah berperilaku lebih baik di sekolah umum daripada di lembaga pendidikan Islam. Untuk mencegah kenakalan atau perilaku tercela siswa, sekolah Islam harus mengembangkan tradisi keagamaannya, terutama dengan menawarkan layanan bimbingan dan konseling. Pengumpulan data untuk penelitian ini dilakukan dengan meneliti sumber data dan informasi yang digunakan untuk membuat artikel. Oleh karena itu, terapi pantang dianggap sebagai layanan saran dan konseling yang tepat untuk sekolah menengah berbasis Islam.

5. Vicky Oktaryanto, dkk, (2019), dengan jurnal penelitiannya yang berjudul “Peran Terapi Wudu Terhadap Kestabilan Emosi Klien Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar Rahman Palembang”.²⁵ Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah kestabilan emosi pasien Ar Rahman Rehab Palembang Center dipengaruhi oleh terapi pembersihan yang dilakukan. Hipotesis utama penelitian ini adalah terapi pembersihan mempengaruhi kestabilan emosi. 16 pasien Balai Rehabilitasi Narkotika Ar Rahman Palembang menjadi peserta penelitian. Mereka dibagi menjadi dua kelompok untuk penelitian: kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Uji coba murni dengan

²⁵ Vicky Oktaryanto, dkk, Peran Terapi Wudu Terhadap Kestabilan Emosi Klien Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar Rahman Palembang, (*Jurnal Psikologi Islami*, UIN Raden Fatah Palembang, 2019), Vol. 5, 102-107.

kelompok kontrol pra dan pasca uji coba adalah desain penelitian yang digunakan. Metodenya adalah direct random sampling. Uji t sampel terpisah digunakan untuk menilai data penelitian. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terapi pembersihan berpengaruh signifikan terhadap kestabilan emosi dengan nilai $\rho=0,001$ ($\rho<0,05$) dan nilai $t=4,400$. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi pembersihan berpengaruh terhadap kestabilan emosi klien di panti rehabilitasi kecanduan narkoba Ar Rahman Palembang.

Tabel 2.1 persamaan dan perbedaan penelitian

Nama Peneliti	Judul	Persamaan	Perbedaan
Nurul Annisa Amir	Metode Terapi Wudu dalam Megurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Ma'had Al-Jami'ah Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare	1) Menggunakan metode wudu untuk mendapatkan refleksi diri, menghilangkan kegelisan, mengurangi rasa khawatir yang berlebih dan untuk mendapatkan ketenangan. 2) Menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif.	1) Subjek Penelitian yang dilakukan oleh Nurul Menggunakan Subjek Penelitian Pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare yang akan mengikuti ujian Ma'had Al-Jami'ah, sedangkan pada penelitian yang akan peneliti lakukan menggunakan subjek penelitian pada santri Darul Lughah Wal Karomah Kraksaan.
Resti Nursopiyanti	Pengaruh Penerapan Terapi Wudu terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa di MTs Darussalam Kota Bengkulu	1) menggunakan dan melibatkan spiritual melalui terapi wudu untuk mendapatkan pengaruh yang positif pada subjek penelitiannya.	1) Metode penelitian yang dilakukan oleh Resti yaitu menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi linear berganda, sedangkan pada penelitian yang akan peneliti lakukan menggunakan metode kualitatif dengan jenis deskriptif

			2) Pengumpulan datanya menggunakan survey kuesiner pada subjek penelitian yang berjumlah 58 siswa MTs Darussalam Bengkulu. Sedangkan pada penelitian ini pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara dan dokumentasi, dan subjek penelitiannya adalah santri Darul Lughah Wal Karomah.
Made Musleha, dkk	Penerapan Terapi Spiritual Wudu pada Pasien Risiko Perilaku Kekerasan	1) Menggunakan dan melibatkan spiritual melalui terapi wudu, dan dengan pengumpulan data berupa observasi dan wawancara.	1) Jenis penelitian yang digunakan oleh Made dkk ini yaitu menggunakan studi kasus, sedangkan pada penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu menggunakan jenis penelitian deskriptif. 2) Subjek penelitian yang dilakukan oleh Made dkk yaitu menggunakan 2 pasien memiliki masalah utama risiko perilaku kekerasan, sedangkan subjek pada penelitian ini adalah santri Darul Lughah Wal Karomah Kraksaan.
Adelia Oky Setya Pratiwi & Novia Rissita Sari	Terapi Wudu : Solusi Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Mencegah Perilaku Delinkuensi pada Siswa Sekolah Menengah Berbasis Islam	1) Menggunakan terapi wudu untuk mengetahui pelaksanaan terapi wudu sebagai layanan bimbingan dan konseling yang dapat mencegah perilaku delinkuensi pada siswa sekolah menengah di sekolah berbasis	1) Menggunakan jenis penelitian kepustakaan dan pengumpulan datanya dengan menganalisis sumber-sumber data berupa tulisan yang relevan 2) Menggunakan terapi wudu sebagai solusi layanan bimbingan dan konseling untuk mencegah perilaku delinkuensi sedangkan

		islam	dalam penelitian ini terapi wudu dilakukan untuk mewujudkan ketenangan jiwa
Vicky Oktaryanto, dkk	Peran Terapi Wudu Terhadap Kestabilan Emosi Klien Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar Rahman Palembang	1) Menggunakan terapi wudu untuk mengetahui apakah ada pengaruh terapi wudu terhadap kestabilan emosi klien Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar Rahman Palembang	1) Metode penelitian menggunakan Jenis penelitian Eksperimen Murni dengan desain Pretest posttest Control Group Design 2) Teknik yang digunakan adalah simple random sampling sedangkan penelitian ini menggunakan purposive sampling

B. Kajian Teori

1. Pengertian Metode Terapi Air Wudu

Terapi berasal dari kata *Theerapein* yang mempunyai makna menyembuhkan. Proses terapi merupakan sebuah media penyembuhan dalam permasalahan kesehatan, yang biasa disebut dengan diagnosis.²⁶ Menurut kamus lengkap psikologi, Terapi merupakan suatu kegiatan pengobatan yang ditujukan untuk menyembuhkan suatu kondisi pada individu.²⁷ Terapi juga merupakan suatu media penyembuhan penyakit yang mengganggu kondisi batin individu yang tidak menggunakan obat-obatan.²⁸

Terapi spiritual juga dapat menurunkan berbagai gangguan kejiwaan, seperti yang dijelaskan dalam sebuah jurnal yang ditulis oleh

²⁶ Ricard Nelson-Jones, *Teori dan Praktik Konseling Dan Terapi*, (Cet 4 ; Yogyakarta : Pustaka Belajar, 2017), 2.

²⁷ J.P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, Trans. Kartini Kartono (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2011), 507.

²⁸ Yan Pramadya Puspa, *Kamus Umum Populer*, (Semarang: CV Aneka Ilmu, 2013), 340.

Adeeb dan Bahari (2017) bahwa elemen *psiko-spiritual* telah diabaikan oleh praktisi kesehatan yang mengelola pasien yang sakit jiwa. Namun, bukti yang terkumpul menunjukkan bahwa agama dan spiritualitas memainkan peran penting dalam membantu pasien mengatasi tekanan dalam hidup, termasuk yang disebabkan oleh penyakit.²⁹

Terapi spiritual Islami adalah suatu pengobatan atau penyembuhan gangguan psikologis yang dilakukan secara sistematis dengan berdasarkan kepada konsep Al-Qur'an dan As-Sunnah. Adz-dzaky (2002) mengatakan, aplikasi terapi terhadap berbagai persoalan, salah satu langkah yang dilakukan adalah dengan membacakan beberapa ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan permasalahan, gangguan atau penyakit yang dihadapi. Terapi spiritual Islami memandang bahwa keimanan dan kedekatan kepada Allah merupakan kekuatan yang sangat berarti bagi upaya perbaikan pemulihan diri dari gangguan kecemasan ataupun problem-problem kejiwaan lainnya, dan menyempurnakan kualitas hidup manusia. Pada dasarnya terapi spiritual islami tidak hanya sekedar menyembuhkan gangguan-gangguan psikologis tetapi yang lebih substansial adalah bagaimana membangun sebuah kesadaran diri (*self awareness*) agar manusia bisa memahami hakikat dirinya. Karena pada dasarnya mereka yang terlibat dalam psikoterapi tidak hanya sekedar

²⁹ Aghita Christiana Asri, *Restrukturisasi Kognitif dengan Media Ayat Kursi untuk Menurunkan Tingkat Depresi pada Narapidana Militer yang baru Memasuki Tahanan*, dalam Buku Ahmad Rusydi & Subandi, *Psikologi Islam: Kajian Teoritik dan Penelitian Empirik*, (Yogyakarta, Asosiasi Psikologi Islam, 2020), 57.

menginginkan kesembuhan tetapi mereka juga bertujuan untuk mencari makna hidupnya dan mengaktualisasi diri.³⁰

Kata Wudu berasal dari huruf *wawu* yang berharakat *dhammah*. Kata awal dari lafadz *al-wadha'ah* yang bermakna baik dan bersih. Memiliki kata seperti ini sebab berwudu dapat membersihkan jiwa seseorang bagi yang melakukannya dan akan membuatnya terlihat bersih dan ceria. *Al-Wudu* dalam makna bahasa yaitu membasuh sebagian organ tubuh secara mutlak, sedangkan menurut syara' ialah membasuh sebagian organ tubuh tertentu dengan cara yang khusus.³¹

Menurut Al Imam Ibnu Atsir Al-Jazary (ahli bahasa) menjelaskan bahwa *wadhu* bisa berarti air yang digunakan untuk berwudu. Tetapi jika itu dikatakan wudu, maka itu bisa disebut sebagai suatu tindakan. Singkatnya, wudu adalah tindakan, sedangkan *wadhu* adalah air wudu. Menurut Al-Hafizh Ibnu Hajar Ash-Syafi'i, kata wudu dapat berasal dari kata *al-wadho'ah*, disebut demikian karena orang yang salat mensucikan dirinya dengan menjadikannya orang yang bersih.³²

Pelaksanaan wudu dalam syariat islam yakni bersamaan dengan syarat utama untuk mengerjakan salat. Oleh karena itu, ulama berpendapat bahwa berwudu merupakan syarat sahnya salat. Dan hal ini

³⁰ Aghita Christiana Asri, *Restrukturisasi Kognitif dengan Media Ayat Kursi untuk Menurunkan Tingkat Depresi pada Narapidana Militer yang baru Memasuki Tahanan*, dalam Buku Ahmad Rusydi & Subandi, *Psikologi Islam: Kajian Teoritik dan Penelitian Empirik*, (Yogyakarta, Asosiasi Psikologi Islam, 2020), 59.

³¹ Syeikh Alawi Abbas al-Maliki & Syeikh Hasan Sulaiman an-Nuri, *Bersuci sesuai teladan Nabi SAW* (Yogyakarta: Pustaka Hati, 2017), 107.

³² Al Imam Al Hafizh Ibnu Hajar Al Asqulani, *Fathul Baari Syarah Shahih Al-Bukhari*, (Jakarta Selatan: Pustaka Azam, 2016), 306.

juga telah disebutkan dalam dalil al-Qur'an, surat al-Maidah ayat 6, sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ
وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ
مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَايِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا
مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ
عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (٦)

Artinya: *Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, Maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu junub, Maka mandilah, dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, Maka bertayammumlah dengan tanah yang baik (bersih); sapulah mukamu dan tanganmu dengan tanah itu. Allah tidak hendak menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur.*³³

Syarat berwudu merupakan salah satu pekerjaan yang harus dipenuhi oleh seorang muslim yang akan mengerjakan wudu. Berikut adalah syarat-syarat yang disebutkan, yaitu:³⁴

a. Islam

Wudu dianjurkan bagi mereka yang ingin menjalankan ibadah.

Khususnya bagi umat Islam. Disebutkan dalam firman Allah dalam

QS. Al-Maidah ayat 6 di atas. Ayat ini menjelaskan bahwa Allah

memerintahkan wudu bagi mereka yang mau menyembah

³³ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, (Bandung: Sygma Exagrafika, 2019), 145.

³⁴ Irfan Hidayat, Pengaruh Terapi Wudu Sebelum Tidur Terhadap Tingkat Insomnia Lanjut Usia di Posyandu Lansia Cempaka Pontianak, (*Jurnal Proners*, Pontianak, 2016), Vol. 02, 10.

Khususnya orang yang percaya kepada Allah. Ketika non-Muslim melakukan wudu, mereka hanya akan mendapatkan keuntungan dari luar.

b. Tamyiz

Tamyiz adalah seseorang yang mampu melihat baik dan buruk dalam segala hal tanpa bias. Jika seseorang dapat membedakan antara berbohong dan jujur, maka mereka pasti tahu bahwa berbohong adalah hal yang buruk.³⁵

c. Tidak berhadad besar

Orang yang memiliki hadas besar, baik karena hubungan seksual, keluarnya air mani, haid, nifas, maupun karena wiladah, tidak wajib berwudu, melainkan harus mandi besar. Wudu hanya bisa menghilangkan hadas kecil saja seperti keluarnya sesuatu dari qubul, dubur, dan sebagainya.

d. Menggunakan air suci atau mensucikan

Air suci adalah air murni yang dapat digunakan untuk bersuci, baik untuk mandi, cuci muka, maupun membersihkan benda. “Air bersih dan air suci adalah air yang jatuh dari langit atau air yang naik dari tanah dan air yang tidak berubah-ubah,” menurut Sulaiman Rasjid. Air hujan, air laut, air sumur, pecahan es, embun, dan mata air murni adalah beberapa contoh jenis air yang dapat digunakan untuk bersuci agar kita tetap aman dan sehat.

³⁵ Muhammad Syafi'ie El-Bantanie, Muhammad Syafi'ie, *Dahsyatnya terapi Wudu*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010), 165.

- e. Tidak adanya lapisan yang menghambat air untuk sampai ke kulit tubuh yang menjadi anggota wudu

Menyirami air ke kulit, kuku dan sebagian rambut pada saat proses pembersihan merupakan bagian terluar tubuh manusia yang sering terpapar kotoran, virus dan bakteri. Oleh karena itu, sebelum mencuci perlu membersihkan segala sesuatu yang mencegah air mencapai kulit, kuku, dan rambut.

Terdapat beberapa hadits yang menerangkan tentang perintah wudu, sebagai berikut:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنْ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَذَكَرَ أَحَادِيثَ مِنْهَا وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: لَا تُقْبَلُ صَلَاةُ أَحَدِكُمْ إِذَا أَحْدَثَ حَتَّى يَتَوَضَّأَ.

Artinya: *Dari Abu Hurairah ra. Rasulullah SAW. bersabda, "Tidak diterima salat seseorang diantara kamu ketika mempunyai hadats sampai dia melaksanakan wudu terlebih dahulu".*³⁶

عَنْ ابْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ، قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : لَا يَقْبَلُ اللَّهُ صَلَاةً بَعِيرٍ طَهُورٍ وَلَا صَدَقَةً مِنْ غُلُولٍ .

Artinya: *Dari Ibnu Umar ra. Berkata: "Nabi SAW. bersabda: Allah tiada menerima salat yang dilakukan dengan tiada suci, dan Allah tidak menerima sesuatu sedekah yang dilakukan dengan uang yang diperoleh dari jalan khianat dalam rampasan perang".*³⁷

Penjelasan dalil-dalil di atas bisa disimpulkan bahwa wudu adalah salah satu syarat sah untuk salat. Jika seseorang belum melakukan wudu, maka salatnya tidak sah. Wudu adalah spiritual keagamaan yang

³⁶ Muhammad Ibn Isa Abu At-Tirmidzi al-Silmi, *Al-Jami' al- Shahih Sunan Al-Tirmidzi Jilid I*, (Jakarta, Al Mahira, 2013), 110.

³⁷ Al-Imam Abi Husain Muslim Ibnu Al-Hajjaj Al-Qusyairi Linisaburi, *Shahih Muslim*, (Jakarta, Al Mahira, 2012), 213.

digunakan sebagai media yang mensucikan individu dari hadas-hadas kecil. Wudu adalah tindakan *pre-emptive* doa yang memungkinkan seseorang untuk bertemu Tuhan dalam doa. Sudah sepatutnya individu membersihkan dan mensucikan diri sebagai media untuk beribadah dan mendekatkan diri pada sang pencipta.

Metode terapi air wudu merupakan metode penyembuhan paling mudah dan banyak dilakukan oleh berbagai kalangan, namun masih banyak yang belum mengerti manfaat dari wudu tersebut. Wudu merupakan gabungan dari tiga terapi yaitu *massage therapy*, *hygienitas* sekaligus *hydrotherapi*.³⁸

Massage therapy yang dijelaskan oleh Lee adalah pijat atau terapi sentuh yang paling dikenal oleh manusia dan terapi yang paling populer.³⁹ Menurut Browell *Hygienitas* adalah bagaimana cara orang memelihara dan melindungi kesehatan.⁴⁰ Dan *hydrotherapi* adalah Penggunaan air dan atau dengan ramuan bahan alam (tumbuhan, garam, susu, lumpur, lulur) untuk perawatan kesehatan tubuh, dengan mengatur suhu, tekanan, arus, kelembaban, serta kandungan air.⁴¹

2. Manfaat Wudu

³⁸ Irfan Hidayat, Pengaruh Terapi Wudu Sebelum Tidur Terhadap Tingkat Insomnia Lanjut Usia di Posyandu Lansia Cempaka Pontianak, (*Jurnal Proners*, 2016), Vol. 02, 13.

³⁹ Lee S.H., Kim J.Y., Yeo S., Kim S.H., & Lim S., Meta-Analysis of Massage Therapy on Cancer Pain. (*Integrative Cancer Therapy Journal*, 14 Juli 2015), Vol. 4, 297-304, doi: 10.1177/1534735415572885.

⁴⁰ Sihite, Richard, *Sanitation & Hygiene*, (Surabaya, SIC, 2017), 3-10

⁴¹ Olivia Fransisca Saputra dan Hedy Constancia Indrani, Perancangan Interior Hydropenerapandan Fisiopenerapandi Surabaya, (*Jurnal Intra: Surabaya*, 2017), Vol. 05, 50.

Manfaat berwudu bisa dikembangkan oleh setiap orang yang memiliki kesibukan di dunia sehingga sangat menguras waktu dan emosi. Keistimewaan ini hanya Allah berikan kepada umat Nabi Muhammad SAW. Diantara fadilah wudu yaitu bahwa wudu mampu mensucikan bagi *mutawadhdhi* (orang yang wudu) dari kesalahan dan dosa, serta membersihkan organ tubuh yang dibasuhnya agar bersih dari kotoran-kotoran yang menempel.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : إِذَا تَوَضَّأَ الْعَبْدُ الْمُسْلِمُ أَوْ الْمُؤْمِنُ فَعَسَلَ وَجْهَهُ خَرَجَ مِنْ وَجْهِهِ كُلُّ خَطِيئَةٍ نَظَرَ إِلَيْهِ بِعَيْنِهِ مَعَ الْمَاءِ أَوْ مَعَ آخِرِ قَطْرِ الْمَاءِ . فَإِذَا غَسَلَ يَدَيْهِ خَرَجَ مِنْ يَدَيْهِ كُلُّ خَطِيئَةٍ كَانَ بَطَشَتْهَا يَدَاهُ مَعَ الْمَاءِ أَوْ مَعَ آخِرِ قَطْرِ الْمَاءِ . فَإِذَا غَسَلَ رِجْلَيْهِ خَرَجَتْ كُلُّ خَطِيئَةٍ مَشَتْهَا رِجْلَاهُ مَعَ الْمَاءِ أَوْ مَعَ آخِرِ قَطْرِ الْمَاءِ حَتَّى يَخْرُجَ نَقِيًّا مِنَ الذُّنُوبِ . (رواه مسلم)

Terjemahannya: “Dari Abu Hurairah RA berkata:”Bahwa Rasulullah Shallallahu alaihi wa sallam bersabda:”Apabila seorang muslim atau mukmin berwudu lalu membasuh mukanya,maka keluarlah (diampunilah) dosa-dosa wajahnya dimana ia melihat maksiat dengan matanya bersama air atau akhir dari percikan air,ketika membasuh kedua tangannya,maka diampunilah dosa-dosa tangannya bersama air atau bersama percikan akhir yang terakhir,ketika ia membasuh kedua kakinya,maka diampunilah dosa-dosa kakinya bersama air atau bersama percikan air yang terakhir hingga ia benar-benar bersih dari segala dosa”.(HR Muslim)”.

Karena itu, wudu merupakan jalan untuk membuat pikiran kembali menjadi positif dan berkonsentrasi dalam mengaji dan salat.

Wudu memiliki arti tersendiri bagi makhluk-Nya karena selain memiliki arti yang mendalam, wudu juga mempunyai manfaat sebagai berikut:

1) Untuk mensucikan tubuh

Syarat sah salat adalah membersihkan badan dari hadas kecil. Hadas yang besar disucikan dengan mandi wajib, sedangkan hadas yang kecil disucikan dengan istinja' dan ritual penyucian harus dilakukan sebelum salat. Wudu dikatakan menyucikan diri dari adanya hadats, kotoran dan perbuatan yang mengganggu, mensucikan jiwa (moralitas agama) dan mensucikan pikiran.

2) Untuk membersihkan tubuh

Setiap langkah wudu adalah pembersihan tubuh. Karena kebersihan sangat penting dalam menjalankan ibadah, seperti semboyan berikut mengatakan “Kebersihan sebagian dari iman”. Kebersihan merupakan salah satu bentuk penyucian diri baik lahir maupun batin dalam kehidupan sehari-hari. Kotoran apapun yang masuk ke tubuh saat mandi akan dibersihkan agar tidak ada kotoran dan kuman penyebab penyakit. Air wudu yang diserap pori-pori kulit kita akan mampu membersihkan kulit bagian luar dan dalam dari kotoran.

3) Untuk menyegarkan tubuh

Air wudu untuk membersihkan yang terserap ke dalam kulit luar beberapa bagian dapat membuat bagian tubuh tersebut menjadi lebih dingin karena sifat air yang menyebabkan kesejukan. Setiap aliran air memenuhi kulit kita dan dapat membuatnya lebih cerah, segar, dan sehat.

3. Indikator-indikator Metode Terapi Air Wudu

Berikut adalah tahap-tahap melakukan metode air wudu, yang telah disebutkan oleh Lukman, ia memberikan praktek untuk metode air wudu yang dapat digunakan oleh setiap orang, diantaranya ialah:⁴²

a. Berniat

Wajib membaca niat dan membacanya dalam hati sebelum wudu. Wudu yang dilakukan dengan sepenuh hati dan tulus kepada Allah dapat membantu mengurangi pikiran buruk dari individu dan menggantinya dengan pikiran positif dan baik, sehingga membuat jiwa individu tenang dan bersungguh-sungguh.

Dianjurkan untuk membaca basmalah terlebih dahulu untuk membantu wudu. Berikutnya membaca doa untuk memulai wudu agar membantu menjauhkan kita dari bisikan setan. Tujuan wudu ini adalah agar komunikasi dengan Allah SWT dapat diakses secara khusyuk dan khidmat.

b. Mencuci kedua telapak tangan

Mencuci kedua telapak tangan adalah sunnah wudu untuk bersuci ketika menghadap kepada sang Pencipta. Membantu menghilangkan kotoran yang menempel di antara tangan. Lakukan secara tiga kali dengan air bersih.

Kita dapat membaca doa kepada Allah SWT dalam hati sambil mencuci tangan. Makna membasuh kedua telapak tangan adalah

⁴² Oan Hasanuddin, *Mukjizat Berwudu*, (Jakarta: Qultum Media, 2015), 23.

untuk mensucikannya dari segala perbuatan jahiliah yang telah dilakukan di masa lalu dan yang sedang dilakukan saat ini. Ini juga membantu mencegah kejahatan manual. Jika kita bandingkan kulit tangan kita dengan peralatan listrik, lapisan-lapisan di sekelilingnya seperti menekan tombol untuk menyalakan lampu.

c. Berkumur

Berkumur adalah salah satu cara untuk membersihkan mulut dan membersihkan lidah. Membersihkan mulut berarti membersihkan mulut dari kotoran dan kuman. Oleh karena itu, lidah tidak memiliki tulang. Mulut digunakan untuk berbagai tugas seperti menelan dan mendistribusikan makanan. Saat tubuh sakit, mulut bisa digunakan untuk keperluan lain. Untuk melepaskan kelebihan panas dan limbah. Menggunakan sikat gigi atau siwak dapat mencegah penyakit berbahaya. Bakteriologi mengatakan air yang digunakan untuk berkumur mengandung lebih dari 40 miliar bakteri.

d. Menghirupkan air ke dalam lubang hidung dan menghembuskannya

Sunnah ini dilakukan untuk membersihkan kedua lubang hidung, sebab hidung adalah organ penciuman yang selalu perlu dibersihkan dari kotoran. Air membantu membersihkan hidung dan menjauhkan kuman. Juga baik untuk tidak pernah berhenti membersihkan lubang hidung kita dan berdoa kepada Allah untuk membantu kita dalam tugas pembersihan.

Membersihkan lubang hidung berarti menghirup air ke lubang hidung berbeda dengan saat memegang, membilas hidung, dan menghembuskan napas dengan lebih kuat. Hidung disucikan dari bau fitnah dan bisikan setan yang dapat membawa kehancuran dan bencana.

e. Membasuh wajah

Membasuh wajah adalah salah satu poin kunci dari wudu. Wajah adalah tempat yang biasa dilihat orang lain dan batas yang dibasuh adalah dari ujung tumbuhnya rambut kepala ke bawah dagu (vertikal) dan dari telinga ke telinga (horizontal). Membasuh muka berarti membuang semua kebiasaan buruk yang bisa membuat kita melakukan hal-hal buruk. Wajah yang selalu terjaga dari air pembersih akan berseri-seri dan selalu tampak sabar dan berwibawa. Membasuh muka saat mandi akan membantu membersihkan kulit dan membantu mengurangi risiko gangguan kesehatan.

f. Membasuh kedua tangan sampai siku-siku

Membasuh kedua tangan juga sangat penting dalam wudu. Mulailah dengan tangan kanan, pertama membasuh dari pergelangan tangan hingga siku, lalu lakukan hal yang sama dengan tangan kiri. Lakukan gerakan ini sebanyak tiga kali. Membasuh tangan berarti menghilangkan kotoran dan keringat dari

tangan dan lengan. Pergerakan jari-jari akan melibatkan otot-otot yang menyatu dari lengan bawah ke siku.

Alangkah baiknya jika kita dapat melakukan pembersihan dengan benar, tidak hanya dengan membasahi tangan kita tetapi juga dengan menggosoknya secara lembut. Ini akan meningkatkan dan mengaktifkan sirkulasi saraf vital kita. Wudu adalah ritual keagamaan yang digunakan untuk mendinginkan sendi lengan bagian samping yang berhubungan langsung dengan sistem pencernaan.

g. Menyeka sebagian kepala

Sunnah wudu berikutnya yaitu mengusap rambut atau sebagian kepala. Rambut menjadi basah karena dilakukan berulang kali dan akan membantu kita fokus, gosokkan air ke rambut secara tiga kali. Kemampuan merawat dan menyirami rambut setiap hari sangat diperlukan untuk kesuburan rambut.

h. Menyapukan air ke telinga

Gerakan berikutnya adalah menyapukan air ke dalam telinga tiga kali dengan jari telunjuk di liang telinga dan ibu jari di luar telinga. Daun telinga, yang terhubung langsung dengan sistem di tengkorak, harus dipijat dengan membasuh bagian dalam dan luar telinga dengan air. Disarankan untuk mencuci penutup telinga dengan benar dari belakang dan dalam ke luar.

i. Membasuh kedua kaki sampai mata kaki

Gerakan utama selanjutnya dalam proses wudu adalah membasuh kedua kaki sampai mata kaki terlebih dahulu pada kaki kanan kemudian ke kaki kiri, lakukan gerakan tersebut sebanyak tiga kali. Jika kita mencuci kaki dengan benar, kita akan terhindar dari rasa terbelenggu dan malu. Membasuh kedua kaki juga dapat merawat kaki kita dan memberikan efek yang baik bagi saraf di kaki.

Terdapat banyak titik-titik syaraf pada kaki yang terhubung dengan organ tubuh dalam maupun luar tubuh. Sehingga dengan berwudu saat membasuh kedua kaki sambil memijat dan menggosok secara lembut dapat memberikan rangsangan pada syaraf yang terkumpul di kaki. Atas izin Allah jika kita memiliki gangguan dengan berwudu akan diberikan kesembuhan dan lebih terjaga.⁴³

Hasanuddin juga menyebutkan tentang sunnah-sunnah wudu yang perlu diterapkan dalam metode terapi air wudu:

- a. Permulaan membaca "*Bismillahirrahmaanirrahiim*".
- b. Mencuci kedua tangan hingga pergelangan tangan sebelum berwudu.
- c. Menyikat gigi menggunakan siwak.
- d. Mengocokkan air ke dalam mulut (Berkumur).

⁴³ Lukman Hakim Saktiawan, *Keajaiban Shalat Menurut Ilmu Kesehatan Cina*, (Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2007), 53-193.

- e. Istinskyak (menghirup air kedalam hidung) kemudian menghembuskannya.
- f. Menyela-nyela janggut.
- g. Menyela-nyela jari tangan.
- h. Lakukan tiga kali setiap melakukannya.
- i. Membasuh kedua telinga luar dan dalam.
- j. Memprioritaskan bagian kanan.
- k. Membaca doa setelah wudu.
- l. Salat dua rakaat setelah berwudu.
- m. Tidak boros dalam menggunakan air.

4. Tahap-tahap Metode Terapi Air Wudu

Tahap-tahap metode terapi air wudu diikuti sesuai dengan indikator dari penelitian sebelumnya yang disusun sedemikian rupa. Pendekatan terapi air wudu setidaknya memiliki banyak tahapan, yaitu sebagai berikut:

- a. Permulaan melakukan wudu yaitu membaca “*Bismillahirrahmaanirrahiim*”.⁴⁴

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Artinya: Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang.

⁴⁴ Kurniawan, Terapi Wudhu untuk Mengurangi Rasa Minder Saat Presentasi pada Seorang Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, (*Skripsi*, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018), 33.

Kemudian berpikirlah positif dan baik sehingga menjadi tenang dan khidmat.

b. Melafadzkan niat berwudu

نَوَيْتُ الْوُضُوءَ لِرَفْعِ الْحَدَثِ الْأَصْغَرِ فَرَضًا لِلَّهِ تَعَالَى

Artinya: *Aku niat berwudu untuk menghilangkan hadas kecil fardhu (wajib) karena Allah ta'ala.*

Membaca doa dalam hati sebagai berikut:

رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَأَعُوذُ بِكَ رَبَّ أَنْ يَحْضُرُونَا

Artinya: *Ya Rabbku, aku berlindung kepada-Mu dari bisikan-bisikan syaitan. Dan aku berlindung (pula) kepada-Mu Ya Rabbku, dari kedatangan mereka kepadaku.*

c. Cuci tangan untuk menghilangkan kotoran yang menempel di tepi telapak tangan dan ucapkan doa dalam hati kepada Allah SWT

ketika mencuci tangan. Doa yang dibaca adalah:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْيُمْنَ وَالْبَرَكَاتِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الشُّؤْمِ وَالْهَلَكَةِ

Artinya: *Wahai Tuhanku, aku memohon untung dan berkah kepada-Mu. Aku pun berlindung kepada-Mu dari sial dan binasa.*

d. Berkumur untuk membersihkan mulut yang kotor banyak mengandung kuman penyebab penyakit, kemudian hati berdoa kepada Allah SWT ketika berkumur. Doa yang dibaca adalah sebagai berikut:

رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِنْ لِسَانِي يَفْقَهُوا قَوْلِي

Artinya: *Ya Rabbku, lapangkanlah untukku dadaku, dan mudahkanlah untukku urusanku, dan lepaskanlah kekakuan dari lidahku, supaya mereka mengerti perkataanku.*

- e. Selanjutnya kedua lubang hidung dibersihkan dari kotoran dan mikroorganisme penyebab penyakit. Dan membaca doa dalam hati.

Doanya adalah:

اللَّهُمَّ أَرْحِنِي رَائِحَةَ الْجَنَّةِ اللَّهُمَّ لَا تَحْرِمْنِي رَائِحَةَ نَعْمِكَ وَجَنَّتِكَ

Artinya: *Ya Allah, (izinkan) aku mencium wewangian surga. Ya Allah, jangan halangi aku mencium wanginya nikmat-nikmatmu dan wanginya surga.*

- f. Kemudian, membasuh wajah dari samping telinga ke samping telinga berikutnya (dengan vertikal) dan dari rambut ke dagu (dengan horizontal). Membasuh muka berarti membersihkannya dari pandangan yang berkontribusi pada kejahatan. Membaca doa dalam hati setelah membasuh muka. Doa yang dibaca adalah sebagai berikut:

اللَّهُمَّ بَيِّضْ وَجْهِي يَوْمَ تَبْيِضُ وُجُوهُهُ وَتَسْوَدُ وُجُوهُهُ

Artinya: *Ya Allah, putihkanlah wajahku di hari ketika wajah-wajah memutih dan menghitam.*

- g. Basuh kedua tangan sampai siku, idealnya tangan kanan terlebih dahulu. Kemudian membasuh tangan kiri sampai ujung siku, begitu seterusnya sebanyak tiga kali. Saat kita membasuh tangan, otot-otot yang terkonsentrasi di lengan kita akan lebih mudah bergerak dan kotoran di tangan kita akan hilang.

- h. Sebelum membasuh kedua tangan, ucapkan doa kepada Allah SWT agar hatimu juga berdoa kepada-Nya seperti yang dilakukan sebelumnya. Doa ketika membasuh lengan sebelah kanan adalah:

اللَّهُمَّ أَعْطِنِي كِتَابِي بِيَمِينِي وَحَاسِبْنِي حِسَابًا يَسِيرًا

Artinya: *Ya Allah, berikanlah kitab amalku (kelak di akhirat) pada tangan kananku, dan hisablah aku dengan hisab yang ringan.*

Doa ketika membasuh lengan sebelah kiri adalah:⁴⁵

اللَّهُمَّ لَا تُعْطِنِي كِتَابِي بِشِمَالِي وَلَا مِنْ وَرَاءِ ظَهْرِي

Artinya: *Ya Allah, jangan Kau berikan kitab amalku (kelak di akhirat) pada tangan kiriku, dan jangan pula diberikan dari balik punggungku.*

- i. Mengusap sebagian rambut kepala tiga kali akan membantu menghidupkan kembali tubuh dan menjernihkan pikiran. Seseorang harus berdoa sambil membelai rambut mereka (sebagian dari kepala mereka), dan berdoa dalam hati kepada Allah SWT saat melakukannya. Doanya adalah:

اللَّهُمَّ حَرِّمْ شَعْرِي وَبَشْرِي عَلَى النَّارِ وَأُظْلِنِّي تَحْتَ ظِلِّ عَرْشِكَ، يَوْمَ لَا ظِلَّ إِلَّا ظِلُّكَ

Artinya: *Ya Allah, halangi rambut dan kulitku dari sentuhan api neraka, dan naungi aku dengan naungan singgasana-Mu, pada hari ketika tak ada naungan selain naungan dari-Mu.*

⁴⁵ Abi Hamid Al-Ghozali, *Bidayatul Hidayah*, (Mutiara Ilmu: Surabaya, 2015), 18.

- j. Sunah wudu selanjutnya adalah mengusapkan air ke dalam telinga sebanyak tiga kali dengan jari telunjuk di dalam telinga dan ibu jari di luar telinga.
- k. Mengusapkan air pada dua telinga dengan berdoa kepada Allah SWT dalam hati. Doa ketika membasuh telinga sebelah kanan adalah:

اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي مِنَ الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ

Artinya: *Ya Allah, jadikanlah aku orang-orang yang mampu mendengar ucapan dan mampu mengikuti apa yang baik dari ucapan tersebut.*

Doa ketika membasuh telinga sebelah kiri adalah:⁴⁶

اللَّهُمَّ أَسْمِعْنِي مُنَادِي الْجَنَّةِ فِي الْجَنَّةِ مَعَ الْأَبْرَارِ

Artinya: *Ya Allah ya Tuhanku, dengarkanlah kepadaku ucapan dan ikutkanlah aku kepada (ucapan) yang baik, dan dengarkanlah kepadaku suara pemanggil syurga bersama orang-orang yang berbakti.*

- l. Membasuh kedua kaki dengan tiga kali berturut-turut sampai mata kaki, dimulai dengan kaki kanan dan diakhiri dengan kaki kiri, sambil berdoa kepada Allah SWT dalam hati.

Doa ketika membasuh kaki sebelah kanan adalah:⁴⁷

اللَّهُمَّ اجْعَلْهُ سَعْيًا مَشْكُورًا وَذَنْبًا مَغْفُورًا وَعَمَلًا مُتَقَبَّلًا. اللَّهُمَّ نَبِّتْ قَدَمِي عَلَى الصِّرَاطِ يَوْمَ تَزُلُّ فِيهِ الْأَقْدَامُ

Artinya: *Ya Allah, jadikanlah (segenap langkahku) sebagai usaha yang disyukuri, sebagai penyebab terampuninya dosa dan sebagai amal yang diterima. Ya Allah, mantapkanlah telapak kakiku saat melintasi jembatan shirathal*

⁴⁶ Abi Hamid Al-Ghozali, *Bidayatul Hidayah*, 18.

⁴⁷ Abi Hamid Al-Ghozali, *Bidayatul Hidayah*, 18.

mustaqim, kelak di hari ketika banyak telapak kaki yang tergelincir.

Doa membasuh kaki sebelah kiri adalah:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ أَنْ تَزِلَّ قَدَمِي عَلَى الصِّرَاطِ فِي النَّارِ يَوْمَ تَزِلُّ أَقْدَامُ الْمُنَافِقِينَ

Artinya: *Ya Allah, aku berlindung pada-Mu, dari tergelincir saat melintasi jembatan shirathal mustaqim, kelak di hari ketika banyak telapak kaki orang munafik yang tergelincir.*

- m. Gerakan terakhir yaitu membaca doa dengan membaca dua kalimat syahadat, kemudian berikutnya harus membaca doa setelah wudu, doanya adalah sebagai berikut:

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ،
اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي مِنَ التَّوَّابِينَ، وَاجْعَلْنِي مِنَ الْمُتَطَهِّرِينَ، وَاجْعَلْنِي مِنْ عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ

Artinya: *Aku bersaksi, tidak ada Tuhan selain Allah yang maha esa, tidak ada sekutu bagi-Nya, dan aku mengaku bahwa Muhammad itu adalah hamba dan utusan Allah. Ya Allah jadikanlah aku dari golongan orang-orang yang bertaubat dan jadikanlah aku dari golongan orang-orang yang suci.*⁴⁸

- n. Setelah membaca doa setelah wudu, para santri melanjutkan membaca kembali petunjuk yang mereka gunakan dengan keyakinan penuh bahwa metode terapi air wudu dapat meningkatkan ketenangan jiwa maupun di hati para santri.⁴⁹
- o. Pelaksanaan wudu dilakukan secara tertib dan teratur

⁴⁸ Abi Hamid Al-Ghozali, *Bidayatul Hidayah*, 18.

⁴⁹ Kurniawan, Terapi Wudu untuk Mengurangi Rasa Minder Saat Presentasi pada Seorang Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, (*Skripsi*: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018), 46.

p. Melaksanakan salat sunnah dua rakaat setelah berwudu.⁵⁰

5. Pengertian Ketenangan Jiwa

Dalam bukunya Kamus Umum Bahasa Indonesia, JS Badudu dan Sultan Mohammad Zein menjelaskan pengertian ketenangan jiwa, menyatakan bahwa ketenangan dapat dipahami sebagai jenis ketenangan, kebalikan dari kecemasan, hilangnya kecemasan, tidak ada kepanikan, tidak ada keributan atau huru-hara, atau tidak ada keributan.⁵¹

Al-Maraghi berpendapat bahwa tindakan terbesar bagi seseorang yang pernah mengalami kecemasan adalah menemukan ketenangan mental. Signifikansinya memberikan penjelasan tentang apa yang terjadi setelah seseorang menerima suatu kondisi di bawah tekanan. Walaupun hanya ada satu jiwa manusia, ia memiliki banyak karakteristik yang berbeda. Ketika hati lebih condong kepada prinsip-prinsip Allah dan menaati perintah-Nya, maka disebut memiliki jiwa yang damai dan tenteram. Ia disebut memiliki hati yang jahat, atau *ammara bi as-su'i*, jika ia memiliki kecenderungan nafsu.⁵²

Sedangkan dalam bahasa Arab, kata “*An-Nafs*” mengacu pada jiwa. Menurut Imam Al-Ghozali, jiwa adalah organisme yang sangat

⁵⁰ Oan Hasanuddin, *Mukjizat Berwudu*, (Jakarta: Qultum Media, 2015), 23.

⁵¹ JS Badudu dan Sultan Mohammad Zein, *Kamus Umum Bahasa Indonesia* (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 1994), 1474.

⁵² Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Tafsir al-Maraghi*, (Semarang: Cv. Toha Putra Semarang, 2013), 260-261.

halus yang menyadari dan merasakan karakter psikologis manusia. Inti dari umat manusia adalah jiwa ini.⁵³

Ibnu Thufail berkata, "Jiwa manusia adalah entitas yang sangat istimewa." Ia memiliki martabat yang sangat tinggi. Tubuh dan jiwa adalah dua komponen yang membentuk individu. Jiwa tidak memiliki unsur, tetapi tubuh terdiri dari banyak unsur yang berbeda. Tubuh dan kekuatan yang terkandung di dalamnya bukanlah jiwa. Roh akan dilepaskan dari tubuh setelah tubuh dihancurkan atau mati, dan roh yang mengenal Tuhan selama berada di dalam tubuh akan hidup dan selamanya.⁵⁴

Ibnu Sina juga mendefinisikan arti lain bahwa *nafs* adalah sebuah substansi rohani yang memancar kepada raga dan menghidupkannya, kemudian menjadikannya sebagai alat untuk mencari ilmu dan pengetahuan, sehingga keduanya bisa menyatu dan bisa menyempurnakannya dan mengenal Tuhannya.⁵⁵ Jadi kesempurnaan disini bukan dari *nafs* dan jasad saja melainkan kesempurnaan yang sesungguhnya adalah bagaimana *nafs* tersebut mengolahnya dan menjadikan alat untuk mencari ilmu dan pengetahuan untuk bisa mengenal Tuhannya.

6. Faktor- faktor Ketenangan Jiwa

⁵³ Imam Ghazali, *Keajaiban Hati. (terj) Nur Hichmah, dari Ajaib Al-Qolb*, (Jakarta: Tirta Mas. 1984), 3.

⁵⁴ Sirajuddin Zar, *Filsafat Islam Filosof dan Filsafatnya*, (Jakarta ; RajaGrafindo Persada, 2010), 217.

⁵⁵ Syah Reza, Konsep Nafs Menurut Ibnu Sina, *Jurnal Kalimah*, Vol. 12, No. 2, (September 2014), 266-267.

Menurut Zakiah Daradjat dan Kartini Kartono, ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketenangan jiwa, dan tujuan dalam mencapai ketenangan jiwa harus memenuhi beberapa faktor tersebut.⁵⁶

a. Faktor agama

Agama adalah kebutuhan spiritual jiwa manusia yang mengontrol atau mengatur sikap, perilaku, dan cara mendekati setiap masalah. Karena pengaruhnya yang merugikan bagi kehidupan masyarakat, maka ada pantangan-pantangan dalam agama yang harus dihindari. Ada juga arahan yang harus diikuti untuk kepentingan orang yang mengikutinya. Orang yang bertaqwa dan bertakwa dengan benar kepada Allah SWT tidak akan mengalami rasa takut atau gelisah di dalam hatinya. Seseorang berpikir bahwa pengabdian dan keyakinannya akan meringankan penderitaannya dan memberinya ketenangan batin.

Ibadah (praktik keagamaan) dalam kehidupan sehari-hari dapat melindungi manusia dari rasa khawatir dan takut. Semakin beriman dan taqwa kepada Allah SWT, semakin khusyuk shalatnya, maka akan semakin menguatkan psikologis (spiritual) agama dan membawa ketenangan jiwa di antara sekian banyak bentuk ibadah yang ada. Tetap optimis dan penuh energi untuk masa depan. Sebaliknya, tujuan utama shalat adalah mendekatkan

⁵⁶ Ayu Efitasari, Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Di Majelis Dzakhirin Kamulan Durenan Trenggalek, (*Skripsi*, IAIN, Tulung Agung, 2015), 28.

diri kepada Allah, sekaligus membuat hidup lebih bahagia dan damai.

b. Terpenuhnya kebutuhan manusia

Ketika kebutuhan fisik dan psikologis orang dapat dipenuhi, ada ketenangan dalam pikiran. Jika persyaratan ini tidak terpenuhi, jiwa akan mengalami kekhawatiran, yang berdampak mengganggu ketenangan.

Menurut Zakiah Daradjat ada enam kebutuhan yang harus dipenuhi agar seseorang tersebut merasakan tenang dan bila tidak dipenuhi maka akan berdampak merasakan ketegangan jiwa, antara lain:

1) Rasa kasih sayang

Rasa kasih sayang merupakan suatu hal yang penting untuk manusia bila tidak mendapatkan kasih sayang maka orang tersebut akan merasakan tertekan dalam dirinya, kecuali bagi orang yang percaya kepada kasih sayang Allah maka orang tersebut tidak akan merasakan keguncangan jiwanya.

2) Rasa aman

Orang sangat membutuhkan rasa aman agar orang tersebut bisa berlindung saat terancam, orang yang terancam baik jiwa harta dan kedudukannya maka ia pasti akan merasakan gelisah dan stres. Terkecuali apabila dekat dengan Allah pasti perasaan aman akan selalu melindunginya.

3) Rasa harga diri

Ini merupakan hal yang terpenting dari manusia dikarenakan banyak orang merasa diremehkan, dan tidak dihargai baik dalam masyarakat, pangkat dan sebagainya, akan tetapi hakikat ini terletak pada amal sholeh dan imannya.

4) Rasa bebas

Rasa kebebasan merupakan juga suatu kebutuhan untuk seseorang, karena setiap orang dalam mengungkapkan perasaannya dengan cara yang dirasa itu menyenangkan diri pribadinya.

5) Rasa sukses

Kebutuhan jiwa yang selanjutnya adalah mengenai rasa sukses. Kegagalan akan membuat seseorang merasakan kekecewaan. Akan tetapi islam mengajarkan agar tidak putus asa meskipun merasakan kegagalan. Sebab dengan adanya sebuah kegagalan orang tersebut dapat mengambil hikmahnya.

6) Rasa ingin tahu

Orang akan merasakan gelisah apabila tidak mendapatkan informasi atas ilmu yang dicarinya. Akan tetapi tidak semua ilmu dapat diketahui dikarenakan keterbatasan yang ada pada dirinya. Jadi rasa ingin tahu termasuk dalam kebutuhan jiwa.⁵⁷

⁵⁷ Ayu Efita Sari, Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Di Majelis Dzakhirin Kamulan Durenan Trenggalek, (*Skripsi*, IAIN Tulung Agung, 2015), 29-33.

Kebutuhan tersebut bersifat alamiah dan melekat pada eksistensi diri setiap manusia. Setiap manusia selalu berusaha memahami dan memaknai apa-apa yang masuk melalui indra dan dirasakannya sehingga ia dapat menentukan sikap dan perilaku apa yang paling positif bagi dirinya. Pemenuhan kebutuhan ini akan bermanfaat bagi keamanan dan kenyamanan manusia dalam menjalani kehidupannya. Dengan pemahaman yang baik terhadap lingkungannya, manusia akan mampu melakukan antisipasi dan mampu menunjukkan sikap dan perilaku yang dapat memaksimalkan kebaikan bagi dirinya sendiri, dan menghindarkan diri dari berbagai keburukan yang mungkin akan menimpanya.⁵⁸

7. Indikator-indikator Ketenangan Jiwa

Kartini Kartono dan Jenny Andari didalam bukunya menjelaskan bahwa orang yang beriman kepada Allah SWT pasti berpikir bahwa dengan mentaati Allah SWT, membaca Al-Qur'an, dan berdoa kepadanya sambil menyebut nama-nama terindah-Nya adalah sumber utama ketenangan mental dan emosional. Berikut adalah kriteria ketenangan jiwa dalam diri seseorang, yakni:

a. Sabar

Dalam Islam, kesabaran didefinisikan sebagai kerelaan dan keikhlasan untuk menderita untuk apa yang tidak disukai seseorang sambil berserah diri kepada Allah. Ketika seseorang bersabar,

⁵⁸ Agus Abdul Rahman, *Pesan Qur'ani untuk Mengenal Diri*, dalam Buku Ahmad Rusydi dan Subandi, *Psikologi Islam: Kajian Teoritik dan Penelitian Empirik*, (Yogyakarta, Asosiasi Psikologi Islam, 2020), 5.

jiwanya menjadi kuat dan kokoh saat menghadapi kesulitan atau tantangan.

b. Optimis

Menjadi optimis untuk membuka jalan pemikiran baru dan seperti cahaya dalam kegelapan. Dengan *optimisme*, kecintaan seseorang pada kebajikan semakin dalam dan mengarah pada kemajuan baru dalam cara pandangnya terhadap kehidupan.

c. Merasa dekat dengan Allah

Orang yang jiwanya tenteram akan merasa dekat dengan Allah dan akan selalu percaya bahwa Allah SWT mengawasinya, agar seseorang berhati-hati saat bertindak dan saat merencanakan tindakannya. Dia akan berusaha untuk mengikuti petunjuk Allah dan menghindari melakukan apa pun yang dilarang Allah. Ketika manusia menyadari kekuasaan Allah, keyakinan dan optimisnya untuk dapat hidup bahagia dan sejahtera serta mencapai keseimbangan dan keharmonisan jasmani dan rohani dapat tumbuh.⁵⁹

8. Ciri-ciri Orang yang Memiliki Ketenangan Jiwa

Menurut konferensi WHO (*World Health Organization*) di Geneva tahun 1959, seseorang yang berjiwa tenang atau sehat memiliki sifat-sifat sebagai berikut:

⁵⁹ Lulut Megawati, Peran Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Santri di Pondok Pesantren Putri Al-Amin Yayasan Hudatul Muna Ponorogo, (*Skripsi*, IAIN Ponorogo, 2021), 56-59.

- a. Dapat menyesuaikan diri dengan baik meskipun dihadapkan dengan lingkungan yang kurang baik.
- b. Merasa puas dengan usahanya sendiri.
- c. Selalu ingin berada pada tangan di atas (memberi) daripada tangan yang di bawah (menerima).
- d. Tidak merasa gugup, takut, cemas dan gelisah.
- e. Selalu ingin menolong dan menjalin hubungan baik dengan orang lain.
- f. Menjadikan pelajaran atas kekecewaan dimasa lalu.
- g. Memiliki solusi yang baik dalam menyelesaikan masalah dengan orang lain.
- h. Memiliki rasa kasih sayang yang besar.⁶⁰

⁶⁰ Dadang Hawari, *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*. (Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2005),13.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif memerlukan pemahaman yang komprehensif tentang fenomena pengalaman yang sedang diselidiki, seperti perilaku perseptual, motivasi, perilaku, dll., Dan penerapan fenomena ini pada bahasa dan latar alam tertentu. Strategi ini adalah pembahasan yang membahas tentang riset dari berbagai pendekatan ilmiah serta sudut pandang kata dan bahasa.⁶¹

Dalam penelitian ini jenis penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, yang merupakan penelitian yang didasari dari pengalaman subjektif atau fenomenologikal yang dialami pada diri individu. Melalui pendekatan fenomenologi dapat memungkinkan untuk mengungkapkan metode terapi air wudu untuk mewujudkan ketenangan jiwa pada santri. Fenomenologi diartikan pula sebagai pandangan berfikir yang menegaskan pada fokus pengalaman-pengalaman dan cerita subjektif manusia dan interpretasi atau pelaksanaan di dunia.⁶²

Studi fenomenologi digunakan dalam melakukan penelitian ini. hal tersebut didasari dari adanya ketertarikan peneliti untuk mengkaji lebih mendalam mengenai fenomena yang dialami oleh informan. Metode penelitian kualitatif tidak mengandalkan bukti berdasarkan logika matematis,

⁶¹ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2011), 14.

⁶² Deddy Mulyana, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2018), 39.

prinsip angka atau metode statistik. Penelitian kualitatif memiliki tujuan untuk mempertahankan bentuk dan isi perilaku manusia dan melakukan analisis pada kualitas-kualitasnya, bahkan beberapa ahli mengubah menjadi entitas-entitas kualitatif.⁶³

Bahasan penting dalam penelitian ini merupakan pelaksanaan metode terapi air wudu untuk mewujudkan ketenangan jiwa pada santri DWK Kraksaan. Kemudian hal tersebut akan ditelaah dengan melakukan pengamatan secara langsung, yakni dengan mengamati dan membuktikan sendiri dengan melakukan metode terapi air wudu bersama santri di PP DWK Kraksaan dan hasil observasi serta wawancara yang dilakukan. Wawancara dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tahapan pelaksanaan metode terapi air wudu, metode terapi air wudu yang digunakan dan faktor penghambat pelaksanaan metode terapi air wudu dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada santri DWK Kraksaan.

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian menunjukkan dimana penelitian tersebut dilakukan.⁶⁴ Adapun lokasi yang akan dijadikan objek penelitian oleh peneliti adalah PP DWK Jl. Mayjend Panjaitan Sidomukti Kraksaan Probolinggo.

C. Subjek Penelitian atau Sumber Data

⁶³ Deddy Mulyana, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2018), 150.

⁶⁴ Tim Penyusun UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, (Jember: UIN KHAS Jember Press, 2021), 47.

Bagian ini menjelaskan tentang jenis data dan sumber data, yang meliputi data yang akan diperoleh, informan sebagai subjek penelitian, proses data yang akan dicari dan dijaring untuk mendapatkan hasil validitas yang terjamin.⁶⁵ Teknik yang digunakan untuk memilih subjek penelitian yaitu menggunakan *purposive* sebagai pemilihan subjek dengan pertimbangan dan tujuan tertentu.⁶⁶

Subjek penelitian dipilih berdasarkan pertimbangan peneliti, yaitu santri yang dapat dipercaya untuk memberikan informasi secara keseluruhan atau santri yang mengalami langsung, adapun informasinya meliputi:

1. Nur Khofifah Pengurus/Ustadzah di PP DWK Kraksaan yang mengurus dan mengajarkan santri cara wudu yang benar
2. Ervina Apriliana Santri yang mengabdikan diri di PP DWK Kraksaan, memiliki kecemasan yang berlebihan
3. Umi Salamah Santri yang merasa tertekan dengan kegiatan yang ada di PP DWK Kraksaan, informan tersebut dipilih dari catatan buku bermasalah santri yaitu buku BK santri
4. Umi Maghfiroh yang selalu merasa takut saat kegiatan akan dimulai di PP DWK Kraksaan
5. Lailatul Maghfiroh Mantan Kepala PP DWK yang juga berpartisipasi pada penelitian ini dan penasehat santri.

D. Teknik Pengumpulan Data

⁶⁵ Tim Penyusun UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, 47.

⁶⁶ Sugiono, *Metode Penelitian Kualitatif untuk penelitian yang bersifat: eksploratif, enterpretif, interaktif dan konstruktif*, (Bandung: Alfabeta, 2017), 94.

Bahasan penelitian selanjutnya yaitu teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian, sebagai berikut:

1. Observasi

Teknik yang dikenal sebagai teknik observasi melibatkan pengamatan dan pendokumentasian gejala yang sedang terjadi. Dalam penelitian ini observasi dilakukan secara langsung, yaitu tanpa penggambaran gejala atau proses yang sebenarnya terjadi dalam proses tersebut.

Adapun pertimbangan yang ada dalam penggunaan metode observasi ini adalah sebagai berikut:

- a. Memberikan waktu yang mudah untuk mengumpulkan data yang cukup banyak dengan pelaksanaan yang cukup teratur
- b. Membebaskan pengamatan dan tidak memberikan batasan waktu.

Adapun data yang diperoleh dengan menggunakan teknik observasi ini diantaranya adalah:

- a. Melihat tempat PP DWK Kraksaan
- b. Kondisi obyek penelitian
- c. Kegiatan pelaksanaan metode terapi air wudu.

2. Wawancara

Peneliti juga melakukan wawancara untuk mendapatkan informasi dari lapangan, selain observasi. Wawancara adalah sebuah wacana yang memiliki tujuan yang jelas. Baik pewawancara dan orang yang diwawancarai berpartisipasi dalam percakapan dengan mengajukan dan menanggapi pertanyaan. Wawancara semi-terstruktur adalah strategi

yang digunakan dalam penyelidikan ini. Artinya, pewawancara menyiapkan daftar pertanyaan untuk ditanyakan kepada sumber data sebelumnya, tetapi wawancara dilakukan mengingat keadaan saat ini.

Adapun alasan penggunaan metode wawancara dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Metode yang bersifat variabel, untuk memberikan bahan-bahan pertanyaan yang mudah diinformasikan dan lebih obyektif.
- b. Berkomunikasi langsung antara *interviewer* dengan *interviewee*, untuk menjadikan hubungan yang akrab dengan secara keseluruhan nampak komunikatif .

Adapun sumber data yang diperoleh dengan menggunakan teknik wawancara ini diantaranya adalah:

- a. Ustadzah Nur Khofifah selaku Kepala Wilayah PP DWK
 - b. 3 Santri PP DWK Kraksaan
 - c. Ustadzah Lailatul Maghfiroh yang berpartisipasi pada penelitian ini dan Penasehat Santri
3. Dokumentasi

Metode dokumentasi dalam penelitian dapat dilihat sebagai teknik investigasi untuk mengumpulkan data dari data atau kejadian sebelumnya. Mencari informasi tentang apapun baik berupa teks, foto, diagram, atau karya penting seseorang adalah seni dokumentasi.⁶⁷

⁶⁷ Sugiono, *Metode Penelitian Kualitatif untuk penelitian yang bersifat: eksploratif, enterpretif, interaktif dan konstruktif*, 124.

Karena membutuhkan waktu atau upaya yang paling sedikit untuk menghubungkan data ke file, studi ini menggunakan dokumentasi dalam bentuk gambar dan agenda kegiatan untuk mengisi celah di mana observasi atau wawancara gagal dalam mengumpulkan data yang dibutuhkan.

E. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian kualitatif, dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung, dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu. Pada saat wawancara, peneliti sudah melakukan analisis terhadap jawaban yang diwawancarai. Bila jawaban yang diwawancarai setelah dianalisis terasa belum memuaskan, maka peneliti akan melanjutkan pertanyaan lagi, sampai tahap tertentu, diperoleh data yang dianggap kredibel. Miles and Huberman, mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Aktivitas dalam analisis data, yaitu data *reduction*, data *display*, dan *conclusion drawing/verification*.⁶⁸

1. Data Reduction

Meringkas informasi yang diperoleh selama kerja lapangan melibatkan pemilihan detail yang paling relevan, mengasah detail tersebut, mencari tema atau pola yang berulang, dan akhirnya mengatur data dengan cara logis yang memfasilitasi pemahaman dan pengumpulan

⁶⁸ Sugiono, *Metode Penelitian Kualitatif untuk penelitian yang bersifat: eksploratif, enterpretif, interaktif dan konstruktif*, 133.

data di masa mendatang. Setelah informasi dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, kemudian direduksi. Peneliti di PP DWK memilih informasi santri yang cemas berlebihan untuk melakukan metode terapi air wudu tersebut, untuk mengumpulkan informasi.⁶⁹

2. Data Display

Step berikutnya ialah display data yakni menyiapkan data-data riset. Penyajian data berupa teks naratif, biasanya dalam penelitian data yang didapatkan sangat banyak, oleh karenanya dalam penyajian data peneliti akan menyusun secara sistematis sehingga data yang diperoleh dapat menjelaskan atau menjawab masalah yang diteliti.⁷⁰ Hal ini dilakukan untuk memastikan interpretasi yang akurat dari data yang dikumpulkan.

3. Menarik Kesimpulan/ Verifikasi

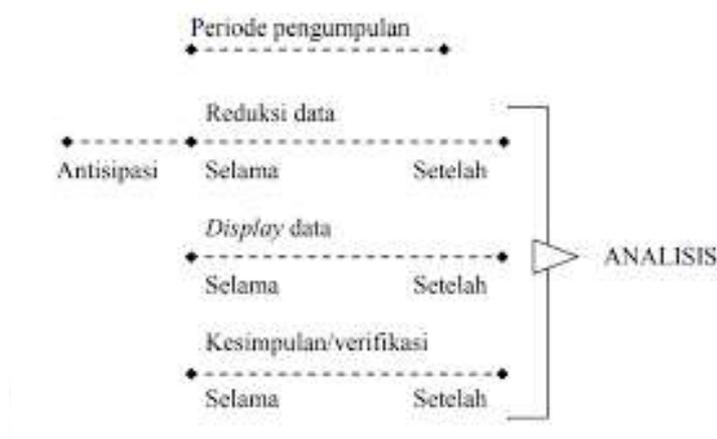
Jika pertanyaan penelitian atau hipotesis dinyatakan dengan jelas di awal, maka menarik temuan dalam penelitian kualitatif harus langsung. Inferensi ini didasarkan pada pengamatan yang dilakukan di lapangan yang memberikan pemahaman pada pertanyaan yang sebelumnya tidak terjawab atau diperlakukan sebagai hipotesis. Peneliti di PP DWK juga menggunakan metode terapi air wudu untuk mewujudkan ketenangan

⁶⁹ Sugiono, *Metode Penelitian Kualitatif untuk penelitian yang bersifat: eksploratif, enterpretif, interaktif dan konstruktif*, 134.

⁷⁰ Sugiono, *Metode Penelitian Kualitatif untuk penelitian yang bersifat: eksploratif, enterpretif, interaktif dan konstruktif*, 137.

jiwa, sehubungan dengan analisis data ini, model interaktif digunakan, seperti yang ditunjukkan pada Gambar 3.1.⁷¹

Gambar 3.1 Komponen Dalam Analisis Data



F. Keabsahan Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini dijamin kebenarannya, maka teknik triangulasi data harus digunakan untuk memverifikasi keabsahan data.

Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data dengan memanfaatkan sesuatu yang lain. Data dianggap perlu untuk memverifikasi atau membandingkan data. Triangulasi dilakukan dengan triangulasi teknik, sumber.⁷² Adapun peneliti dalam melakukan pengecekan atau pemeriksaan data dalam penelitian ini menggunakan triangulasi sumber dan teknik. Alasan peneliti menggunakan triangulasi sumber, karena untuk mengecek keabsahan data yang diperoleh peneliti yaitu dengan menggunakan dari berbagai sumber, yakni santri, pengurus dan ustadzah. Sedangkan alasan peneliti

⁷¹ Sugiono, *Metode Penelitian Kualitatif untuk penelitian yang bersifat: eksploratif, enterpretif, interaktif dan konstruktif*, 141.

⁷² Sugiono, *Metode Penelitian Kualitatif untuk penelitian yang bersifat: eksploratif, enterpretif, interaktif dan konstruktif*, 273- 274

menggunakan triangulasi teknik, karena untuk menggali informasi yang sama dengan teknik yang berbeda (wawancara dan observasi). Misalnya data yang diperoleh dengan wawancara kemudian dicek dengan observasi santri tersebut.

G. Tahap-tahap Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti membagi ke dalam 3 tahapan yaitu sebagai berikut:

1. Tahap Pralapangan

Pada tahap ini, peneliti mengumpulkan sumber-sumber yang berkaitan dengan penelitian dan melakukan analisis awal terhadap masalah penelitian. Hal ini menjadi landasan bagi peneliti untuk melakukan penelitian tambahan. Tahap persiapan ini dilakukan beberapa langkah yaitu:

- a. Melakukan observasi awal (orientasi) untuk mendapatkan informasi tentang gambaran umum pada objek penelitian.
- b. Menyusun rencana penelitian.
- c. Mengurus perizinan dengan memberikan surat permohonan izin kepada Sekretariat PP DWK.
- d. Penyusunan instrumen penelitian berupa membuat pertanyaan sebagai pedoman wawancara, membuat lembar observasi dan pencatatan dokumen yang diperlukan.
- e. Mempersiapkan alat penelitian sebagai penunjang seperti alat perekam, kamera, buku catatan, dan sebagainya.

2. Tahap Pelaksanaan Lapangan

Tahap inti penelitian adalah pada titik ini. Untuk mengumpulkan informasi pertama tentang PP DWK Kraksaan, peneliti harus terlebih dahulu berburu dokumen resmi. Dokumen-dokumen ini kemudian akan digunakan dalam penelitian dan wawancara. Peneliti turun ke lapangan untuk mulai melakukan observasi. Beberapa hal yang dilakukan antara lain mewawancarai Kepala Wilayah Putri dan pengurus di PP DWK Kraksaan untuk mendapatkan informasi tentang data yang dibutuhkan dan pengumpulan data menggunakan teknik observasi di pondok pesantren dari pagi hingga malam hari. Selain mengumpulkan data, peneliti juga memotret saat kegiatan berlangsung. Selain itu, peneliti juga mengamati bagaimana respon santri terhadap kegiatan yang ada di pondok pesantren tersebut.

3. Tahap Analisis Data

Peneliti akan mempelajari data yang telah dia kumpulkan sejauh ini untuk mempelajari lebih lanjut tentang peran metode terapi air wudu untuk mewujudkan ketenangan jiwa santri. Laporan penelitian ditulis untuk menunjukkan data yang telah dikumpulkan, diolah, disimpulkan, dan dikonfirmasi. Peneliti kemudian melakukan member check untuk memastikan validitas penelitian dan dapat diandalkan oleh informan. Langkah terakhir adalah menulis laporan penelitian yang membahas tentang cara penulisan skripsi UIN KH Achmad Siddiq Jember.

BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

A. Gambaran Objek Penelitian

1. Sejarah Pendiri Darul Lughah Wal Karomah

KH. Baidlowi adalah pendiri pertama PPDWK. Ketika masih muda namanya Ahmad Shibawe. Ia adalah seorang musafir dari pulau Madura dan lahir pada tanggal 11 Februari 1914 di desa Galis Pamekasan di provinsi Madura. Ia adalah anak bungsu dari lima bersaudara dari pasangan suami istri KH. Abdul Mu'thi dan Ibu Hj Khodijah. Di sana ia tumbuh dan menjadi remaja yang terkenal nakal.

Kelahirannya terjadi ketika negara Indonesia masih berada di bawah kekuasaan kolonial Belanda. Sehingga berpengaruh pada psikologisnya. Dia menghabiskan masa kecil dan remajanya dalam kehidupan mengembara untuk mencari ilmu agama dan seni bela diri. Ia belajar di pesantren miliknya, Mifta Hulu Ulm, Bunyuanyar, Madura, yang dikelola oleh KH. Abdul Majid dan Pimpinan Pondok Pesantren Sidogiri Pasuruan KH Nawawi dan Saudara KH Zaini Munim. Setelah menyelesaikan pendidikannya di sana, ia berangkat ke Mekkah bersama KH. Zaini Mun'im. Di sana mereka belajar sambil berziarah. Dia kemudian menggunakan nama A. Baidlowi seperti yang kita kenal sekarang.

Setelah menyelesaikan pendidikannya, ia menikah dengan gadis yang masih berhubungan darah dengannya, yaitu NY Maisuroh. Putri

keempat dari KH Marzuki dan NY Surati, Arus, dari Desa Kembang Kuning, Larangan, Pamekasan. Mereka menikah muda, ia masih belum bisa menghilangkan kebiasaan dan sifat nakalnya. Suatu hari, dia memanjat pohon jambu dan mengayunkannya sambil meneriakkan "Oreo leopang" hingga mencapai puncak. Dari pernikahannya dengan Nyonya Maislo, dia memiliki dua putra dan delapan putri. Yakni, NY Basyiroh, KH. Ali Wafa, NY Qomariyah, NY Maimunah, NY Khodijah, NY Robi'atul Adawiyah, NY Ummi Azizah, NY Durrotun Hakimah, NY Mamjudah, KH Abdul Hannan.

Pada tahun 1943 ia meninggalkan Madura menuju Jawa, lebih tepatnya ke wilayah Malang Selatan. Ia tinggal bersama kakak tertuanya, H. Adra'I, di sebuah desa di Krebet Timur, berdagang untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Apalagi motif asingnya adalah karena semangat Jihad yang menyebarkan dan memakmurkan Islam. Juga, hasrat burung puyuh adalah untuk menghindari penganiayaan oleh penjajah Belanda. Ia hidup melarat dan sengsara di kabupaten Malang, sehingga masa tinggalnya di kabupaten itu hanya sebentar. Setelah itu pindah bersama istri dan anak (NY Basyiroh, KH Ali Wafa, NY Qomariyah dan NY Maimunah) ke Kabupaten Berlawanan. Ia dan keluarganya pindah ke Bellawan, namun penderitaannya tidak kunjung reda. Pada waktu itu pertempuran antara Jepang dan Belanda semakin panas. Saat peperangan terjadi beliau beserta keluarga berlari sambil bersembunyi di sebuah lobang dalam tanah yang sengaja digali untuk tempat persembunyian dan

perlindungan dari peluru-peluru. Begitupun seterusnya sehingga Jepang menyerah kepada sekutu. Kehidupanpun menjadi aman dan bersih dari peperangan. Namun keadaan tersebut tidak berlangsung lama. Beberapa saat kemudian belanda datang menyerang rakyat Indonesia. Sehingga pecahlah peperangan antara sekutu dengan rakyat Indonesia. Dalam kondisi seperti itu KH. Baidlowi memerintahkan istri dan putra-putrinya untuk menyelamatkan diri masing-masing. Sedangkan beliau bertekad untuk melawan sekutu bersama teman-teman beliau.

KH. Zaini Mun'im (pendiri dan pembina pertama PP. Nurul Jadid Paiton Probolinggo) adalah ulama sekaligus saudaranya yang bersimpati dengan kondisinya. Maka dia mengusulkan pindah dari Malang ke daerah Probolinggo. Namun, ia memutuskan untuk tidak bersama KH. Zaini Mun'im dari PP Nurul Jadid karena ingin menyebarkan Islam. Dia pindah ke desa Bukkoran di Sidopekso. Di sana ia mulai menyebarkan agama Islam.

Ia selalu memasukkan kegiatan pencak silat dalam dakwahnya, sehingga banyak pemuda dan masyarakat awam yang tertarik untuk belajar agama dan pencak silat darinya. Berkali-kali ia berada di tengah-tengah masyarakat Sidopekso, Klakssan, komunitas nelayan yang memberikan pengaruh positif terhadap agama, meskipun beberapa anggota masyarakat merasa resah dengan kehadirannya dan diancam dengan fitnah dan tuntutan hukum lainnya. Dia ditemukan oleh kelompok ini yang hampir diasingkan oleh manusia. Kondisi dakwah

yang kurang mendukung di daerah Sidopekso tersebut mendorongnya untuk pindah ke daerah Sidomukti. Jadi dia mulai membangun rumah kecil untuk dirinya dan keluarganya. Tak lama kemudian, ia membuatkan musholla kecil untuk anak-anak yang ingin mengaji. Untuk memperlancar proses belajar mengajar, ia memerintahkan murid-muridnya untuk mencari sumbangan minyak bumi kepada masyarakat di bawah pimpinan langsung menantu laki-laki tertuanya, K. Rofi'i. saya dulu. Pada tahun 1948, dengan bantuan para sahabat dan saudaranya, ia mulai mendirikan pesantren di kawasan Keramat Sidomukti miliknya.

Kecintaannya pada kajian agama Islam mengilhami nama Pesantren yang ia dirikan. Ia memberikan nama Darul Lughah miliknya kepada pesantren yang didirikannya. Itu berarti "gudang bahasa". Nama tersebut merupakan cerminan dari obsesinya menjadikan pesantren sebagai tempat belajar bahasa Arab guna memperdalam keislamannya dan kecintaannya pada bahasa Arab, bahasa Al Qur'an dan Al Hadits.

Karena berada di lokasi yang keramat, penduduk setempat menyebut tempat ini sebagai keramat. Dijuluki kawasan keramat karena tempat suci Maulana Ishaq yang dikeramatkan oleh penduduk setempat dan dulunya merupakan kawasan angker, terletak di pesantren suci ini. KH. Zaini Mun'im mengusulkan untuk menambah Wal Karomah sehingga menjadi Darul Lughah Wal Karomah yang sebelumnya adalah Darul Lughah Fakir Miskin. Hanya sedikit orang yang pernah mengikuti sekolah refleksi yang dia dirikan. Karena itu ia mengirimkan undangan

kepada cucu tertuanya yang berdomisili di Madura untuk bersekolah di pesantren anyar itu. Saat ini, Pesantren telah mendapatkan reputasi sebagai salah satu pesantren yang santrinya fasih berbahasa Arab.

2. Pimpinan Pesantren

PP DWK telah memiliki tiga generasi pengurus karena merupakan lembaga yang sangat tua. Cara berpikir ini menggunakan diskusi antar keluarga sebagai paradigma transisi kepemimpinan. Kalangan generasi laki-laki yang menjabat sebagai kepala Pesantren dihormati oleh seluruh keluarga. KH. Mahmud Ali Wafa, S.Pd. I. adalah direktur Pondok Pesantren Darul Lughah Wal Karomah saat ini. Ia adalah juru kunci ketiga yang menggantikan ayahnya, KH. Ali Wafa, dan anggota angkatan kedua KH. Baidlowi (meninggal 1997).

KH. Baidlowi mendapat panggilan dari Allah SWT pada tahun 1990. NY Basyirah, NY Qomariah, NY Robi'ah Adawiyah, NY Umi Azizah dan Ibu Hj. Mamjudah merupakan lima putri yang ditinggalkannya. Dia juga meninggalkan seorang istri dan dua anak laki-laki yaitu KH. Ali Wafa dan K. Abd. Hannan. Menurut musyawarah keluarga, KH. Ali Wafa Badlowi akan membangun PP DWK dan mendakwahkan Islam guna meneruskan perjuangan KH. Baidlowi.

Di Galis Pamekasan wilayah Madura, KH. Ali Wafa lahir pada tahun 1942. Tahun-tahun awalnya dihabiskan di pesantren. Ia pertama kali bersekolah di Pesantren Darul Hadits di Malang sebelum bersekolah di Pesantren Banyuwangi di Madura. Ia pertama kali bersekolah di

Pesantren Darul Hadits sebelum pindah ke Pesantren Nurul Jadid Paiton Probolinggo yang dikelola KH Zaini Mun'im. Berbekal pengetahuannya tentang agama, ia mencoba membangun PP DWK. Dengan mempertahankan apa yang dijelaskan ayahnya (dalam bahasa Arab) dan menciptakan pesantren yang maju seiring dengan perkembangan zaman, dia menciptakan pesantren.

Model pengembangan pesantren yang dikembangkan oleh KH Ali Wafa memadukan pendekatan salafi dan modern. Dia mengimbau agar santri bisa berbahasa Arab dengan baik. Memodernisasi manajemen dan pengajaran Madrasah Diniyah secara cepat dan efektif sehingga santri dapat memahami dan membaca kitab kuning. Selain itu, ia membawa pendidikan formal (jalur sekolah), yang sebelumnya tidak ada di pesantren, untuk melengkapi paradigma pendidikan, dari Ibtida'iyah ke Madrasah Aliyah dalam urutan itu.

Santri harus dapat membaca dan memahami literatur yang ditulis dalam bahasa Arab dalam waktu tiga sampai enam tahun setelah sistem dikembangkan dan disempurnakan. Jumlah santri yang mendaftar meningkat karena keberhasilan santri sebelumnya yang bersekolah di LIPIA Jakarta dan SMA Agama lainnya. Para siswa ini berasal dari kota Kraksaan Probolinggo dan lingkungan Jawa Timur. Misalnya Madura, Situbondo, Jember, Bondowoso, dan kota-kota lainnya.

Pondok memiliki populasi santri yang cukup besar, sekolah formal telah didirikan, fasilitas tersedia, dan sistem pendidikan yang berfungsi

dengan baik pada saat mulai mengalami pertumbuhan yang cepat. Tanggal Wafat KH. Ali Wafa adalah 18 Oktober 1997. Ia menikah dan memiliki dua anak perempuan dan dua putra, yaitu KH. Mahmud Ali Wafa S. Pd. I, NY Nur Laily (meninggal), NY Ummi Kulsum S. Ag, dan K. Muhammad Zaini adalah keempat putra putri tersebut.

Putranya yang masih kecil, KH. Mahmud Ali Wafa, menggugat pimpinan pesantren saat berpisah dengan KH. Ali Wafa. Dewan Marga mendukungnya dalam mengembangkan dan menjalankan tanggung jawabnya sebagai pemimpin Muslim lokal (administrator). Dewan wali sangat penting bagi perkembangan pesantren. Mereka berkolaborasi agar PP DWK terus maju dan melakukan perbaikan. Oleh karena itu, kepemimpinan kolektif menggambarkan model kepemimpinan generasi kedua ini.

Anak pertama yang lahir dari KH. Ali Wafa dan NY Maryam adalah KH. Mahmud Ali Wafa. Pada tanggal 23 September 1972, beliau lahir di Probolinggo. Sejak kecil, ayahnya langsung menyekolahkan. Selain itu, ia menekuni pendidikan agama di pesantren di Badridduja Kraksaan, Bata-Bata Madura, dan Sidogiri Pasuruan. Ia bersekolah di MI Al Khoiriyah, MTs dan MA DWK, kemudian melanjutkan studi S1 di Perguruan Tinggi Zainul Hasan Genggong Kraksaan. Ia juga ikut aktif dalam kepengurusan organisasi Kraksaan NU.

3. Kondisi Sosial Pondok Pesantren Darul Lughah Wal Karomah

Di Desa Sidomukti Kecamatan Kraksaan Kabupaten Probolinggo terdapat PP DWK. Desa yang strategis adalah Desa Sidomukti. Letaknya berada di tengah kecamatan Kraksaan dan berada di jalur pantura karena letak geografisnya. Sehingga dapat diakses melalui berbagai media. Posisi P. Kantor Desa Sidomukti berjarak 25 meter, Kantor Kecamatan berjarak 500 meter, dan Kantor Pemerintah Provinsi Probolinggo berjarak 30 kilometer dari DWK.

PP DWK memiliki 30% warga dalam lingkungan dan 70% warga dari luar daerah. Siswa adalah kelas menengah ke bawah secara ekonomi. Hal ini karena mereka sebagian besar berasal dari daerah pedesaan, pegunungan, dan pesisir. Mereka memiliki berbagai latar belakang. Oleh karena itu, untuk memaksimalkan potensi diri dan lebih bermanfaat bagi bangsa, negara, dan agama, mereka harus kreatif.

4. Organisasi Pondok Pesantren Darul Lughah Wal Karomah

Salah satu pemain penting dalam menentukan arah kebijakan pesantren adalah pengurus. Ini membedakan sekolah asrama yang mengamalkan Islam. Pesantren dikelola secara mandiri tanpa campur tangan pihak luar. Dengan tumbuh dan berkembangnya pondok pesantren, wali (kyai) bukan lagi satu-satunya orang yang bertanggung jawab untuk mengawasi dan mendidik santri. Lansia diminta untuk membantu menjalankan pesantren oleh pengasuh. Untuk membantu

pengurus dalam mengelola santri dan pondok pesantren yang beragama Islam, maka didirikanlah Organisasi dan Manajemen Pondok Pesantren.

Pengurus harian pondok pesantren telah dibentuk untuk membantu para wali pondok pesantren dalam menyelesaikan kesulitan-kesulitan di pondok pesantren. Pada setiap waktu yang telah ditentukan, seluruh pengurus dan santri memilih secara demokratis untuk memilih pimpinan pondok pesantren. Delapan departemen dan lima kepala daerah mendukung tim manajemen pesantren, yang terdiri dari dua ketua, dua sekretaris, dan dua bendahara. Adapun Struktur Kepengurusan Putri PP DWK adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1

**STRUKTUR PENGURUS PESANTREN PUTRI
DARUL LUGHAH WAL KAROMAH
MASA JIHAD 2022 – 2023**

KEPALA WILAYAH
Nur Khofifah
SEKRETARIS WILAYAH
Millatul Qudsiah
BENDAHARA WILAYAH
Novi Fitriah Wulandari

KEAMANAN	UBUDIYAH	PENDIDIKAN
Khusnul Khotimah	Lailatul Maghfiroh	Imra'atus Sholeha
Rodiana Khofifah	Aliatul Hasanah	Maryam Safiroh
Nur Ayu Dewi S.	Naili Inayah F.	Dina Kamilah
Eka Asharani	Naila Rohmah A.	Masrurotun Nikmah
Sy. Naila Addiyana Hanif	Zakiyatun Nafisah	Liya Ayu Margareta
Afkarina Ro'yul Aini	Jalilatul Hikmah	Nihayatun Nikmah
Mir'atun Nadifah	Nur Laila	Arin Kamila Nikmah
Naimatus Suhriyah	Halimatus Sa'diyah A2	Helmiatul Hikmah
Zanuba Nur Hamida	Sholihatun Karisma	Nur Diana Kholidah
	Kholisotul Ilmiyah	Agustia Ulfatun H

KEBERSIHAN	BASKET	KESEHATAN
Siti Maria Ulfa	Siti Faizatul Mardiyah	Miftahatul Khoiriyah
Ruslinda Hidayatil M.	Autunul Karimah	Qotrun Nada Nur Laili
Nuril Azizah A.	Ayu Fitriatus S.	Yuli Fatmawati
Nur Faizatur Rofi'ah	Firda Sabilatil J.	Hilyatul Masunah
Nida'us Sa'adah B5	Isnaini Sri Pujiawati	Siti Fatimah
Fairus Tuffahatil R	Tutik Hidayah	Najma Farah Dina
Romadhoni Lailatul B	Indana Maulidatul A	Sherli Farida Putri
Istibsyaroh	Linda Elsa Fitri	Aprilia Puput Pandita
Rafidah		Amalia Maila Nadzir
		Aisyah Ridwan

PEMBINAAN AL-QURAN	PERLENGKAPAN	RECEPTIONIST
Lailatul Badriyah	Sita Arifatur R.	Andini Norma Isyati
Fardila Silvia	Halimatus Sa'diyah E3	Wiwin Firdausiyah
Intan Humairoh	Ulfa Faujiatul Ula	Nadila Rizka Putri P
Ulfiatul Hasanah	Qorinatul Jamilah	Mita Dewi Mukarromah
Sunarsih	Cindi Ria Danisa	Siti Aisyah Ainiyah
Dini Maulia	Vicky Zuhriyah	Isqinarrohmah
Wirdatul Jannah	Hayatur Rizqo	Azfa Mazaya Dini
Mahmuda	Ana Nailatul K	Bawon Munifa
Zukhruf Haur	Dwi Rizda Nur Laili	
Izza Halimatus S.	Inayatul maula	

BK	BANK SAMPAH
Farida Hasanah	Maknunatul Mabruroh
Siti Masruroh Aprilia	Nur Syamsiah Jamil
Halimatus Sa'diyah C3	Indah Wahyu Ningsih
Indah Latifah	Nur Fadila
Afiatus Sholihah	Maulidia Rizky
Nur Liza	Riska Nur Jannah
Zakiyatus Salimah	Nadia Putri Itail H
Naila Zulfa Kusuma	

5. Model Pendidikan Pesantren Darul Lughah Wal Karomah

Perpaduan pesantren salafi dan kontemporer adalah Pondok Pesantren DWK. Pengajaran dilakukan melalui jalur sekolah DWK selain membaca dan mempelajari literatur salaf secara sengaja dan sesuai kurikulum yang ditetapkan (MI, MTs dan MA). Keunikan pondok pesantren DWK adalah santri reguler diharuskan belajar atau tinggal di asrama, bukan hanya menerima santri kelelawar atau santri sekolah. Dengan ini, kami berharap dapat mendidik siswa dan melindungi mereka dari efek berbahaya hari ini. Tujuannya adalah menyelesaikan seluruh kurikulum pondok pesantren dalam waktu maksimal 6 (enam) tahun, dengan tetap menjaga kualitas kitab kuning, bahasa arab, dan bahasa inggris.

Santri di DWK memiliki banyak aktivitas yang padat. Jam pesantren dan pendidikan formal adalah pukul 03:30–22:00 WIB. Latihan fisik ditawarkan untuk siswa selain yang ditargetkan untuk meningkatkan pengetahuan dan produktivitas mereka. Salah satu komisioner Pagar Nusa Kabupaten Probolinggo adalah Martial Pagar Nusa. Dia memenangkan kejuaraan provinsi dan nasional sebagai hasil dari penampilan pencak silatnya. Latihan bela diri memberi murid alat yang mereka butuhkan untuk menyebarkan islam di masyarakat.

Siswa mengikuti pendidikan formal di MI, MTs, dan MA pada pagi hari. Ada dua fakultas yang berbeda, Fakultas Ilmu Sosial dan Fakultas Bahasa, khususnya di Akademi Aliyah. PP DWK, antara lain fasilitas

ilmu pengetahuan, membanggakan diri dalam menghasilkan santri yang memiliki bakat untuk berintegrasi kembali ke masyarakat, terutama mereka yang telah menguasai pemahaman warna kuning.

PP DWK mampu mencetak santri yang berprestasi di bidangnya berkat tenaga pengajar yang ahli di bidangnya, didukung sarana dan prasarana yang kurang baik, serta menggunakan kurikulum dan model pembelajaran yang telah ditetapkan untuk menjadi standar di lembaga pendidikan formal lainnya. kegiatan baik di dalam maupun di luar kota, bahkan di seluruh provinsi, khususnya dalam acara buku dan bahasa Arab.

Sedangkan pada sore dan malam hari direncanakan fasilitas yang lebih terfokus untuk lebih mendalami dan menguasai pemahaman bacaan dan bahasa Arab. Sistem klasifikasi dari kategori 1 (satu) sampai kelas 6 (enam) merupakan salah satu sistem baru yang diperkenalkan sekitar tahun 1997 menggantikan sistem sebelumnya yang menggunakan klasifikasi MI, MTs dan MA, Diniyah.

Tim pengajar di lembaga ini terdiri dari para pengasuh yang dibantu oleh para asatidz dan ustadzah, yang memiliki keahlian luas di bidang pengajaran dan profesional dalam memahami dan mengajar. Kitab salafi kuning telanjang yang tidak memiliki nilai atau makna ini digunakan oleh mayoritas santri agar mereka bisa belajar sendiri dengan mempelajari isinya. Keajaiban juga mereka lakukan saat menghadiri

berbagai pertemuan keagamaan atau tempat bahsul masail yang sudah lama sering dikunjungi santri.

PP DWK sejauh ini berhasil mencapai tujuan yang menjadi standar utama santri yang masuk pesantren, berkat kegigihan dan kesabaran para pengasuh dan asatidznya. Santri di PP DWK diwajibkan membaca dan memahami materi sampai dengan enam (enam) tahun serta materi dalam kitab emas (fiqh, tasawwuf, hadits, mantiq dan lain-lain).

Selain tasawuf Imam Ghazali dan lain-lain, kitab-kitab yang ditulis oleh para ulama terdahulu seperti empat Imam madzhab (Syafi'ie, Maliki, Hanafi, dan Hambali) dan ulama kontemporer seperti Imam Qordlowi, Mahmud Shaltut, dan lain-lain sering digunakan dalam kitab ini. proses belajar mengajar di PP DWK.

6. Kondisi Sosial Santri Pondok Pesantren Darul Lughah Wal Karomah

PP DWK memiliki 30% warga dalam lingkungan dan 70% warga dari luar daerah. Siswa adalah kelas menengah ke bawah secara ekonomi. Hal ini karena mereka sebagian besar berasal dari daerah pedesaan, pegunungan, dan pesisir. Mereka memiliki berbagai latar belakang. Selain itu, ini memaksa pesantren untuk menerapkan langkah-langkah yang disesuaikan dengan situasi keuangan mereka.

Sekitar 500 santri mengikuti PP DWK, dengan 55% di antaranya adalah perempuan dan berpartisipasi dalam kegiatan berpikir formal

terpisah dan kegiatan lainnya. Mereka memulai tugas sehari-hari sebelum fajar dan tidak berhenti sampai mereka pensiun pada pukul 22:00.

Pesantren menawarkan asrama dan sekolah lingkungan sebagai tempat tinggal dan melakukan kegiatan sehari-hari, selain shiitake sebagai tempat ibadah yang tidak dapat dipisahkan dari yang utama. Menurut kebijakan hama, murid harus tinggal dan menetap di lingkungan kontemplatif dan bersekolah di lingkungan sesuai dengan tingkat kecerdasan mereka. Namun, penolakan santri yang khawatir untuk tinggal di lingkungan Anak Racun itu tidak diakui pihak PP DWK. Hal ini dimaksudkan untuk meramalkan datangnya budaya buruk akibat keterlibatan pemuda yang dengan cepat menyimpang dari cita-cita Islam.

Melalui para santri yang aktif melakukan pengabdian kepada masyarakat, PP DWK sampai saat ini telah meningkatkan taraf hidup banyak orang secara signifikan. Dalam hirarki sosial, banyak dari mereka memegang posisi berpengaruh, khususnya di bidang pendidikan dan kemajuan ilmu agama. Alumni tetap berperan penting dalam mendukung dan mengawasi perkembangan PP DWK karena mereka memiliki nilai inti ingin lembaga yang mereka hadiri terus eksis dan berkembang. Secara umum jumlah santri yang menetap di pondok pesantren adalah 1344 santri yang terdiri dari 609 Santri Putra dan 735 Santri Putri.

B. Penyajian dan Analisis Data

Setiap penelitian harus didukung dengan tampilan data yang relevan, yang kemudian dikaji melalui teknik analisis data deskriptif interaktif untuk

menarik kesimpulan. Teknik observasi dan wawancara digunakan dalam penelitian ini untuk mengumpulkan dan mendukung data penelitian yang relevan. Namun, pendekatan dokumenter juga digunakan untuk menghadirkan segmen yang lebih mendalam dan berimbang.

Penelitian ini dilakukan di Lingkungan PP DWK meski dihadapkan dengan situasi yang tidak kondusif karena masa Pandemi Covid-19 segala kegiatan di pesantren pun tetap terlaksana sebagaimana biasanya. Dalam mengadakan perlombaan pun untuk memperingati Harlah Pesantren tetap terlaksanakan dan terkhusus tentang pembahasan “Metode Terapi Air Wudu untuk Mewujudkan Ketenangan Jiwa Pada Santri Darul Lughah Wal Karomah Kraksaan” mendapatkan respon yang baik dari lembaga PP DWK. Hasil penelitian ini yang ditemukan melalui wawancara dan observasi yang bersifat berkelanjutan maupun yang tidak berkelanjutan. Sehingga peneliti dalam pembahasan ini berusaha memaparkan hasil penelitian berdasarkan fokus penelitian dalam penelitian ini.

1. Kondisi Santri Sebelum Melaksanakan Metode Terapi Air Wudu Untuk Mewujudkan Ketenangan Jiwa Pada Santri Darul Lughah Wal Karomah Kraksaan

Manusia adalah makhluk sosial yang sering membutuhkan bantuan orang lain ketika belajar. Setiap Muslim harus mencari ilmu hukum untuk terus tumbuh lebih dekat dengan Allah SWT, tetapi tindakan mendasar meningkatkan kepercayaan seseorang kepada Allah SWT turun ke tindakan kecil seperti istiqamah berwudu dan menjaga wudu.

Setiap santri yang mengabdikan diri di Pesantren, harus mempunyai pengaruh penting dalam kehidupannya dimasa mendatang. Sebagai salah satu kemampuan untuk menjadi panutan yang dapat disalurkan dari perubahan dalam lingkungan keluarga dan masyarakat sekitar. Proses yang dilakukan untuk meraih pencapaian tersebut, santri harus memiliki keadaan yang sesuai dengan ekspektasi yang diharapkan. Namun, disini banyak santri yang mengalami perasaan tidak nyaman sehingga mengganggu pada proses pembelajarannya. Perasaan cemas yang sering muncul pada diri santri yang membuat santri merasa takut untuk berproses, menjadi serba salah dan tidak bersemangat. Berikut adalah paparan kondisi awal yang dialami oleh santri.

a. Faktor Penghambat dalam Membentuk Karakter Santri

Faktor penghambat dalam membentuk karakter santri sehingga banyak santri yang kurang percaya diri dalam pelaksanaan kegiatan di PP DWK Kraksaan. Hal yang perlu diketahui yaitu, adanya faktor penyebab yang datang dari dalam diri psikologis seseorang yang berpengaruh pada tingkat keberhasilan diri seseorang dalam proses pembentukan yang lebih tertata dalam hidupnya, sebagaimana yang Ustadzah ungkapkan yaitu;

“potensi santri yang menjadi penanda yang perlu dipersiapkan yaitu internalnya, yang ada kaitannya dengan psikologis individu. Sebab itu ada santri yang terlalu merasa takut dengan contoh biasanya mereka berpersepsi bahwa dirinya akan memermalukan dan akan ditegur dengan keras, atau karena ini dan lainnya. Apalagi saat kebetulan dijam kegiatan yang dimana semua santri harus tampil satu persatu di depan santri-santri lainnya. Sebelum kegiatan itu biasanya sudah gemetar duluan,

ini yang menjadi faktor untuk mentalnya, santri harus bisa meyakinkan diri dengan betul-betul untuk tidak berpikir negatif, kadang yang membuat santri gemetar adalah karena malu, ketika misalnya ia mengonsep dirinya tidak akan bisa dan akan gagal terus, terkadang ia juga tidak berusaha yakin sebelum mencobanya. Jadi harus memiliki persiapan mental, kesiapan pada pengetahuannya dan kesiapan terhadap keyakinan, karena jika dia tidak mendapatkan yang sesuai ekspektasinya. Maka harus siap kecewa juga. Nah ketika santri kecewa hal pertama yang perlu dilakukan yaitu bersabar dan berusaha lebih baik lagi, dan belajar lagi, kedua mencari cara bagaimana kita bisa meningkatkannya bukan hanya mengeluhkan dan mengadu kepada orang tua serta meminta untuk berhenti dari pesantren itu perlakuan-perlakuan yang tidak perlu dilakukan.”⁷³

Hasil wawancara tersebut, menyimpulkan bahwa santri seringkali kurang percaya diri sehingga menghindari situasi tersebut. Bahkan untuk tampil berbicara di depan santri-santri yang lain pun bisa mengalami kecemasan yang berlebihan. Sehingga tertunda untuk membentuk dirinya. Untuk itu, santri merasa dirinya akan ditolak dan mendapat kritikan yang buruk dari temannya, padahal itu belum tentu terjadi pada dirinya sendiri.

b. Kondisi Santri yang dapat Memunculkan Kecemasan

Orang dengan kesehatan mental yang buruk sering membandingkan diri mereka dengan orang lain, yang menimbulkan kekhawatiran dan dapat menyebabkan gangguan mental. Akibatnya, potensi siswa tampak tidak terbatas di mata orang lain. Seperti yang diungkapkan US senior di pesantren dalam wawancara yang mengatakan

⁷³ Lailatul Maghfiroh, Mantan Kepala Pondok Pesantren Darul Lughah Wal Karomah Putri/ Ustadzah, Wawancara di Kantor Pesantren, tanggal 13 Juli 2022

“iya merasa cemas, saya takut hasilnya tidak sesuai dengan ekspektasi saya, berhadapan dengan ustadzah dan teman-teman itu yang membuat semua yang saya pelajari sebelumnya menghilang secara tiba-tiba, takut salah menyampaikan juga, dan juga saat didalam kelas ketika ditunjuk untuk menjawab. Apalagi dihari berikutnya pasti lebih sulit, dan merasa cemas dengan setiap situasi.”⁷⁴

Berdasarkan wawancara tersebut, disimpulkan bahwa sensasi santri adalah kecemasan yang tidak wajar, seperti membentuk banyak asumsi tentang diri mereka sendiri yang tidak benar, hingga menjadi sesuatu yang sering mereka lakukan saat mengikuti kegiatan. Namun, ketika sesuatu berjalan di atas harapan seseorang, seseorang mungkin mengalami gangguan emosional yang disebabkan oleh keadaan biologis dan lingkungannya.

Penjelasan di atas juga didapat dari hasil observasi yang peneliti lakukan pada hari Selasa tanggal 05 Juli 2022 sebelum melakukan wawancara disiang hari sekitar pukul 13.45 WIB ketika sekolah diniyah, disini peneliti mendapatkan bahwa US adalah santri yang juga bermasalah pada kegiatan di pesantren, salah satunya yaitu sering terlambat masuk sekolah diniyah dan sering bolos sekolah. Pernyataan ini didapat dari catatan buku BK yang ada di pesantren, dimana santri tertulis menjadi santri yang paling banyak jumlah tindakan di pesantren. Alasan US sering melanggar yaitu karena setiap kegiatan akan dimulai kecemasan, gelisah dan rasa takutnya selalu mengelabuinya untuk telat hingga bolos sekolah. Pernyataan tersebut juga telah diungkapkan pada

⁷⁴ Umi Salamah, Santri Pondok Pesantren Darul Lughah Wal Karomah, Wawancara di Kantor Pesantren, tanggal 13 Juli 2022

wawancara diatas.⁷⁵ Hal tersebut diperkuat dengan dokumentasi, yang terdapat pada gambar gambar 4.1 sebagai berikut.

No	Nama	Tanggal	Konsep	Yak	Masalah	Tgl
22	Alvin Fau Kurnia	24/01/22	Do	X NIA	Terdapat masalah	
23	Yuni Sulawati	24/01/22	Ba	X MA		
24	Yuni Sulawati	24/01/22	E5	X MA		
25	Prasasti Nur Suciyo	24/01/22	E4	X NIA		
26	Fika Ayu Nurcahyani	24/01/22	Ba	X NIA		
27	Meliana Ananda Satrio	24/01/22	B3	X NIA		
28	Meliana Ananda Satrio	24/01/22	E3	X NIA		
29	Meliana Ananda Satrio	24/01/22	B1	X NIA		
30	Meliana Ananda Satrio	24/01/22	B2	X NIA		
31	Meliana Ananda Satrio	24/01/22	B2	X NIA		
32	Meliana Ananda Satrio	24/01/22	B2	X NIA		
33	Meliana Ananda Satrio	24/01/22	B2	X NIA		
34	Meliana Ananda Satrio	24/01/22	B2	X NIA		
35	Meliana Ananda Satrio	24/01/22	B2	X NIA		
36	Meliana Ananda Satrio	24/01/22	B2	X NIA		
37	Meliana Ananda Satrio	24/01/22	B2	X NIA		
38	Meliana Ananda Satrio	24/01/22	B2	X NIA		
39	Meliana Ananda Satrio	24/01/22	B2	X NIA		
40	Meliana Ananda Satrio	24/01/22	B2	X NIA		
41	Meliana Ananda Satrio	24/01/22	B2	X NIA		
42	Meliana Ananda Satrio	24/01/22	B2	X NIA		
43	Meliana Ananda Satrio	24/01/22	B2	X NIA		
44	Meliana Ananda Satrio	24/01/22	B2	X NIA		
45	Meliana Ananda Satrio	24/01/22	B2	X NIA		
46	Meliana Ananda Satrio	24/01/22	B2	X NIA		
47	Meliana Ananda Satrio	24/01/22	B2	X NIA		
48	Meliana Ananda Satrio	24/01/22	B2	X NIA		
49	Meliana Ananda Satrio	24/01/22	B2	X NIA		
50	Meliana Ananda Satrio	24/01/22	B2	X NIA		

Gambar 4.1 Buku Catatan Masalah Santri Bimbingan Konseling

c. Faktor Pendukung untuk Mengurangi Kecemasan

1) Relaksasi Diri

Menghindari emosi negatif seperti kecemasan atau kurang percaya diri saja tidak mungkin dalam hidup ini. Salah satu faktor yang akan mendukung setiap tugas besar yang kita lakukan adalah relaksasi diri. Relaksasi diri secara teratur akan memberikan dampak yang signifikan bagi kita. Tingkat kecemasan yang lebih tinggi mungkin memiliki efek yang merugikan pada kesehatan mental seseorang. Kondisi ideal untuk teknik relaksasi diri ini termasuk menjadwalkan olahraga setiap hari di pagi hari, tidur yang cukup, mengendalikan keadaan emosi kita, dan selalu menjaga kesehatan kita.

Pengumuman jadwal kegiatan perlombaan telah ditetapkan dan santri mengalami kecemasan sehingga dapat mempengaruhi

⁷⁵ Observasi di PonPes Darul Lughah Wal Karomah, 05 Juli 2022

tingkat keberhasilan dalam melaksanakan lomba. Untuk menenangkan hati yang santri lakukan tidak lain adalah usaha dan selalu berdoa. Sebagaimana yang di ungkapkan oleh Santri EA yang diwawancarai terkait hal yang disebut diatas:

“perasaanku sangat cemas, karna saya takut jika tidak bisa sesuai dengan ekspektasi, padahal tidak ingin mendapatkan nilai jelek. Dan saya merasa malu dan deg-degan, kadang bingung perasaan apa ini, pikiran mulai amburadul, merasa panik, deg-degan sekali ketika perlombaan sudah dekat seperti dikejar orang jahat, ustadzah yang menguji pasti abai dengan perasaan gugup kita, karena ustadzah tidak tau. Kadang juga ustadzah mengujinya dengan cara keras penyampaiannya, biasanya juga memberikan pertanyaan yang membuat kita terbata-bata menjawabnya.”⁷⁶

Dari hasil wawancara tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa santri tersebut memiliki rasa cemas yan berlebih dalam melaksanakan perlombaan secara lisan, karena ketika santri ingin cepat lulus dan untuk memaksa dirinya untuk menadi yang terbaik, hal tersebut dapat berdampak pada pikirannya sehingga akan membuat dirinya tertekan, maka salah satu cara termudah untuk memberikan pola pikir yang baik yaitu tidak memikirkan hal tersebut agar tidak mengalami hal seperti demikian.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan pada hari Selasa tanggal 26 Juli 2022 dimalam hari sekitar pukul 19.30 WIB setelah jama'ah isya' mendapatkan bahwa EA ini terlihat sangat cemas ketika bel kegiatan berbunyi, ia seperti tidak ingin

⁷⁶ Ervina Apriliana, Santri Pondok Pesantren Darul Lughah Wal Karomah, Wawancara di Kantor Pesantren, tanggal 13 Juli 2022

beranjak dari tempatnya. Ia menjadi seperti kebingungan dan juga sering bolak-balik ke kamar mandi, alasannya adalah sakit perut. Hal ini juga sering ditemukan oleh teman sekamarnya, dan temannya juga bercerita bahwa memang EA selalu melakukann hal yang sama ketika kegiatan akan dimulai. Bahkan saat dimulainya perlombaan, pertengahan waktu terkadang ia juga izin untuk ke kamar mandi, pikirnya agar namanya dilompati dengan nama santri yang lain, sehingga namanya dipanggil diakhir. Namun EA tidak pernah tercantum namanya dibuku BK pesantren, karena meski dia cemas dia masih menjalani peraturan dipesantren.⁷⁷

Membetuk perasaan dengan baik serta menjaga pikiran untuk tidak terlalu berpikir tentang hasil yang akan kita lalui. Agar lebih efektif yaitu dengan mendengarkan pujian-pujian baik yang dapat merubah suasana hati santri. Mendengarkan lantunan ayat al-Qur'an juga dapat mengurangi kecemasan sehingga membuat diri menjadi lebih santai dan juga selalu menjaga kesehatan dengan mengerjakan hal-hal yang positif. Terkadang suatu hal penyebab yang melatarbelakangi santri untuk tidak ingin mengikuti lomba yaitu karena pikiran-pikiran negatif yang mengira bahwa ustadzah tersebut keras, padahal kenyataannya

⁷⁷ Observasi di PonPes Darul Lughah Wal Karomah, 26 Juli 2022

tidak demikian, sebagaimana tanggapan yang diberikan oleh ustadzah penguji tersebut,

“ustadzah yang menguji itu memang sedikit keras, dan hal tersebut wajar terjadi dan memang terlihat agak terlalu galak tapi kita juga perlu melihat santri itu sendiri, apakah santri itu dikatakan memiliki kemampuan bacaannya yang seperti apa, kemudian sejauh mana kemampuan bacaannya, dan bagaimana dengan kemampuan sebelum-belumnya, hal tersebut juga menjadi alasan mengapa belum dinaikkan kelas, bisa saja ia belum mencapai standar yang ditetapkan oleh pesantren. Sedangkan standar yang ditetapkan cukup santai yah, jadi hal itu bukan karena pengujinya yang keras atau standarnya yang sulit, tapi memang seperti itu ada tingkatannya dimana ada tingkat dasar, menengah, dan intermedid. Ditingkat dasar itu ada beberapa anak yang sebelum dipesantren ia belum bisa sama sekali membaca al-Qur’an, itu yang dikategorikan kurang, kemudian ada tingkat menengah yaitu santri kurang memahami tajwid dari bacaannya. Jadi, kita masukkan ketingkat menengah, kemudian ada tingkat intermedid itu santri yang dari awal sudah lancar serta tajwid dan makhorijul hurufnya ia paham. Hal-hal serupalah yang kita uji dengan kemampuan yang dimiliki santri. Jadi, bukan karena penguji yang tegas tapi memang sudah sesuai dengan jalur yang ada di Pesantren”⁷⁸

Kecemasan yang santri rasakan sudah mengganggu aktivitas yang dilakukan, jika karena hal demikian maka jangan ragu untuk bercerita atau mengeluhkan yang dirasakan dengan teman sebaya agar dapat memberikan solusi secara khusus dengan memberikan cara untuk mendapatkan yang diinginkan. Relaksasi diri ini sangat mudah dilakukan disetiap harinya, bahkan sudah menjadi aktivitas yang baik sebagai umat muslim. Hakikatnya wudu tidak hanya dijadikan sebagai media untuk membersihkan

⁷⁸ Lailatul Maghfiroh, Mantan Kepala Pondok Pesantren Darul Lughah Wal Karomah Putri/ Ustadzah, Wawancara di Kantor Pesantren, tanggal 13 Juli 2022

diri saja, namun juga dapat menjadikan pengobatan yang luar biasa bagi ketenangan jiwa.

Setiap tetes air wudu yang menyentuh kulit kita bisa membuat kita merasa tenang dan damai. Sehingga secara alami akan memaksa pikiran untuk tunduk pada perasaan tenang itu, menyebabkan seseorang segera menemukan jawaban atau solusi yang ideal. Tidak semua masalah bisa diungkapkan kepada orang lain, bahkan orang terdekat sekalipun. Namun, jika masalah ini disembunyikan, itu akan berdampak buruk pada individu.

2) Menerima Keadaan Dimasa Lalu

Perasaan yang menjadi penyebab merasa tidak nyaman dan tidak aman dalam diri seseorang yaitu, terpengaruhnya ia dengan masa lalu yang membuatnya berpikir negatif, kurang memahami diri sendiri dan mengasumsi dirinya tidak akan berhasil. Perasaan yang akan dimunculkan oleh santri saat akan melaksanakan lomba membaca al-Qur'an sebagaimana yang dikemukakan oleh salah satu santri UM yang mengungkapkan bahwa;

“jujur sebenarnya saya belum pernah melaksanakan lomba tersebut, saya takut karena dari dulu selalu dihantui dengan rasa cemas dan tidak percaya diri apakah saya bisa atau tidak. Dan juga bacaan serta makhorijul huruf saya belum lancar, makanya saya tidak berani mengikuti lomba, namun sebelum mendekati waktu kegiatan biasanya saya belajar dulu dengan bersungguh-sungguh karena saya berharap bisa menjawab ketika ditunjuk dan saya berpikir tidak usah saja nanti pasti hilang. Apalagi sudah didepan ustadzah tiba-tiba

yang awalnya lancar seketika tidak bisa berkata-kata dan dada rasanya deg-degan sekali.”⁷⁹

Berdasarkan wawancara di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian dari kita pasti membutuhkan dampak positif saat menjalankan suatu tugas karena pengalaman masa lalu kita dapat membantu kita untuk dapat menyelesaikan masalah yang muncul di masa lalu dengan tepat, mempermudah seseorang untuk memahami apa yang harus dilakukan, kemudian menggunakan pengetahuan itu sebagai pelajaran bagi diri sendiri dan orang lain. Karena ilmu sangat penting untuk kita miliki guna meningkatkan rasa percaya diri kita.

Berdasarkan dari hasil observasi yang peneliti amati dari keseharian UM yaitu, ketika hari kunjungan santri pada hari Jum'at tanggal 22 Juli 2022 disiang hari sekitar pukul 13.30 WIB ia terlihat murung dan sedih di kamarnya. Ternyata hal ini memang sering terjadi bahwa UM memang kurang mendapat perhatian dari orang tuanya, dan ia juga sering mendapat perbandingan dengan saudaranya. Ungkapan ini diceritakan oleh teman kecilnya yang kebetulan sekamar dengan UM. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa rasa cemas, rasa takut atau perasaan lain yang membuatnya terganggu itu juga ada sebab dari sikap orang tuanya dan permasalahan dikeluarganya.⁸⁰

⁷⁹ Umi Maghfiroh, Santri Pondok Pesantren Darul Lughah Wal Karomah, Wawancara di Kantor Pesantren, tanggal 13 Juli 2022

⁸⁰ Observasi di PonPes Darul Lughah Wal Karomah, 22 Juli 2022

Gangguan kepribadian yang terjadi pada seseorang akan terganggu jika tidak segera kita obati, dan akan berdampak negatif pada diri sendiri yaitu akan sulit berinteraksi dengan orang lain. Hambatan dalam mengembangkan kemampuan santri itu terbatas, karena banyak alasan yang diajukan sebagaimana yang diungkapkan oleh Ustadzah yakni;

“perlombaan ini memang diwajibkan untuk semua santri. Dimana hal ini untuk mengembangkan potensi santri kedepannya, santri didik untuk memahami bacaan-bacaan al-Qur’an serta nilai-nilai agama dan tentang adab yang baik. Namun santri disini biasanya menganggap bahwa perlombaan ini remeh, mereka cuma berpikir bahwa lomba ini tidak terlalu penting bagi mereka, sehingga ada beberapa santri yang mengajinya masih kurang lancar, dan juga terkadang berpura-pura sakit supaya tidak mengikuti lomba. Mereka terlalu malas belajar untuk mendapatkan potensi yang baik.”⁸¹

Mungkin sulit bagi kita untuk membuat keputusan dan melakukan tindakan yang dapat merugikan diri sendiri ketika kondisi mental kita berubah. Penyakit mental mampu memiliki efek yang sangat merusak pada kepribadian dan perilaku seseorang. Pengalaman dan kenangan buruk yang akan selalu teringat adalah salah satu jenis gangguan jiwa yang sulit untuk dilepaskan.

3) Percaya Diri

Keyakinan, juga dikenal sebagai kepercayaan diri, percaya diri adalah keyakinan pada keterampilan seseorang, perilaku

⁸¹ Lailatul Maghfiroh, Mantan Kepala Pondok Pesantren Darul Lughah Wal Karomah Putri/ Ustadzah, Wawancara di Kantor Pesantren, tanggal 13 Juli 2022

optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan kemampuan praktis untuk menangani masalah dalam konteks yang sesuai, untuk menghasilkan sesuatu yang disukai oleh orang lain dan lingkungan mereka. Emosi kuat yang dialami seseorang di dalam diri yang terus-menerus dihasilkan untuk mencapai tujuan tertentu

Selain itu, karena dorongan terus-menerus dari orang tua mereka untuk mengakui kemampuan dan potensi mereka, anak-anak yang kurang percaya diri seringkali merasa tertekan. Kepercayaan diri adalah sifat yang dimiliki oleh kebanyakan orang; itu tidak selalu terwujud secara fisik. Selain itu, seseorang pasti gelisah dalam keadaan tertentu. Sebagaimana yang telah diungkapkan oleh salah satu Ustadzah yaitu;

“dengan membangkitkan kembali kesadaran Santri, menegaskan tentang pentingnya untuk mampu membaca al-Qur’an, karena bukan hanya sebatas mampu atau tidak mampu tapi juga intinya bagaimana sekiranya santri yang kurang bacaan al-Qur’annya tidak menyebabkannya kejang-kejang karena takut dimarahi.”⁸²

Berdasarkan harapan tentang pencapaian diri seseorang, keyakinan positif tentang diri sendiri mungkin memiliki efek positif. Situasi masa lalu seseorang yang sulit dilupakan yang berfungsi sebagai fondasi seseorang berkembang dengan tujuan untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan karena ide-ide seseorang berpengaruh terhadap konsep diri seseorang..

⁸² Nur Khofifah, Ustadzah/ Pengurus Kepala Wilayah Pesantren Darul Lughah Wal Karomah Putri, Wawancara di Kantor Pesantren, tanggal 13 Juli 2022

Proses mengatasi rasa percaya diri sebelumnya berfokus pada pelajaran yang ditemukan di masa lalu untuk memperoleh kemampuan berpikir positif dan mengatasi kecemasan, sebagaimana ungkapan ustadzah yang ketika diwawancarai terkait hal tersebut;

“dengan merelaksasi diri menjadi penenang bagi diri sendiri, kemudian berdoa, lalu menghibur diri, melatih nafas, mengucapkan istighfar, dan bersikap santai.”⁸³

Dari penjelasan wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa untuk memunculkan rasa percaya diri seseorang, dilihat dari masalah masa lalunya yang dapat memberikan informasi bahwa kenangan itu bisa menjadi pelajaran bagi kita untuk tetap melakukan hal yang positif. Percaya diri itu lahir dari kesadaran seseorang bahwa harus konsisten dalam memustuskan suatu hal.

Mengetahui tingkat kecemasan seseorang akan berdampak negatif jika tidak memberikan informasi yang luas, seperti yang terjadi pada tingkat kecemasan santri yang enggan berkompetisi karena kecemasannya pada tingkat yang bervariasi. Ada tiga tingkat kecemasan yang berbeda: rendah, sedang dan tinggi sebagaimana yang telah diungkapkan terkait kondisi yang terjadi pada EA tentang Metode Terapi Air Wudu untuk Mewujudkan Ketenangan Jiwa Pada Santri Darul Lughah Wal Karomah Kraksaan.

⁸³ Nur Khofifah, Ustadzah/ Pengurus Kepala Wilayah Pesantren Darul Lughah Wal Karomah Putri, Wawancara di Kantor Pesantren, tanggal 13 Juli 2022

“iya benar, saya mengalami kecemasan pada tingkat sedang atau yang terjadi dari sebelumnya, kadang hal tersebut tidak tentu karna rasa cemas itu hanya sesaat, selang beberapa menit sudah itu berlalu. Tapi kalau sudah dekat dengan hari H perlombaan. Pasti ketika lomba tiba-tiba rasa cemasku tinggi, rasanya ingin turun dan tidak usah mengikuti lomba.”⁸⁴

Berdasarkan wawancara tersebut, dapat dijelaskan bahwa percaya diri adalah proses awal untuk mengaktualisasikan diri, memberikan kebebasan dari segala sesuatu yang dilakukan sesuai keinginan yang dijadikan sebagai dorongan untuk diri kita masing-masing. Rasa malu yang dimiliki santri akan memudar ketika ingin tampil di depan umum.

Faktor buruk yang berdampak pada diri seseorang yaitu rasa cemas yang berlebih akan mempengaruhi kondisi biologis menjadi terganggu pada saat melakukan lomba, yaitu;

“biasanya yang saya rasakan ketika lomba itu sering kebelet pipis, apalagi ketika tampil di depan banyak orang pasti gugup dan gemetar, pikiran nggak karuan. Selalu merasa salah. Dan berpikir negatif bahwa diri ini tidak akan bisa”⁸⁵

Berdasarkan wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian orang memiliki ketidakmampuan dalam berkomunikasi yang baik sebab pengaruh yang membuat seseorang tidak bisa menjalankan kehidupan dengan baik dimasa depannya. Pengalaman dan pola berpikir seseorang saat dihadapkan oleh

⁸⁴ Ervina Apriliana, Santri Pondok Pesantren Darul Lughah Wal Karomah, Wawancara di Kantor Pesantren, tanggal 13 Juli 2022

⁸⁵ Umi Maghfiroh, Santri Pondok Pesantren Darul Lughah Wal Karomah, Wawancara di Kantor Pesantren, tanggal 13 Juli 2022

berbagai kondisi yang sulit itu dapat mempengaruhi kondisi emosionalnya. Keadaan yang menegangkan akan sulit dalam melakukan suatu hal. Sehingga susah menerima kehidupan yang terjadi dan malas untuk bertemu dengan orang sekitar.

Santri yang mengikuti lomba memang harus siap kondisi mentalnya, tidak panik dan berpikir yang baik-baik. Menghadapi perlombaan Metode Terapi Air Wudu ini dilaksanakan dengan baik sebagai bentuk keyakinan kita bahwa kita mampu mewujudkan ketenangan dengan tujuan agar dilancarkan dalam melaksanakan lomba.

2. Tahap-tahap Penerapan Metode Air Wudu untuk Mewujudkan Ketenangan Jiwa pada Santri Darul Lughah Wal Karomah Kraksaan

Proses awal dalam melaksanakan metode terapi air wudu yakni membentuk jalinan yang baik antara peneliti dengan santri pada saat kegiatan berlangsung. Dalam mewujudkan rasa ketenangan tersebut, sebelum melakukan kegiatan di pesantren sebagaimana yang diungkapkan oleh pengurus yaitu:

“hal ini memang sudah menjadi kebiasaan para santri, yaitu berwudu dahulu sebelum melaksanakan kegiatan di pesantren, karena bagi mereka metode ini mudah dilakukan untuk mendapatkan ketenangan.”⁸⁶

Santri tidak akan lepas dari rasa cemas kecuali diberikan perawatan psikologis yang tepat. Karena pada dasarnya kita tidak akan lepas dari kata

⁸⁶ Nur Khofifah, Ustadzah/ Pengurus Kepala Wilayah Pesantren Darul Lughah Wal Karomah Putri, Wawancara di Kantor Pesantren, tanggal 13 Juli 2022

ujian hidup sehingga apapun yang telah terjadi dihidup ini, kita harus bisa menerimanya dengan hati lapang. Santri yang berpengalaman akan dapat mengontrol rasa gelisah atau khawatir dan rasa takut yang muncul karena diri merasa ada bahaya.

Metode terapi air wudu merupakan media yang dipersiapkan untuk melakukan spiritual sebelum melaksanakan ibadah baik itu salat atau akan melakukan sesuatu. Beberapa tokoh menjelaskan bahwa wudu dapat dijadikan sebagai metode terapi pengobatan atau penawar. Wudu juga dapat menstimulasi lima anggota tubuh pancaindra, yaitu mulut, hidung, mata, telinga, dan kulit (kulit wajah, tangan, dan kaki).

Banyak problematika yang sering terjadi dikehidupan sehari-hari, yaitu berupa masalah dalam keperluan untuk hidup, masalah kekeluargaan, masalah naik turunnya iman, bahkan masalah dibidang pendidikan yang harus disikapi dengan kesabaran penuh untuk menyelesaikannya. Metode terapi yang dapat dilakukan untuk mengontrol situasi sulit, sehingga rasa tidak percaya diri itu berkurang karena telah membaca surah al-Insyirah, mengucapkan istighfar setiap hari, membaca shalawat kepada Nabi Muhammad SAW, niatkan hati karena Allah SWT, fokus dan selalu berprasangka baik kepada Allah SWT.

Metode tersebut juga bisa dilakukan untuk terapi pengobatan bagi diri sendiri, bisa menjadi dampak positif dalam diri seseorang, dan bohong jika kita merasa bahwa diri kita tidak akan *overthinking* yang bisa

menghambat kita untuk melakukan sesuatu, namun banyak cara untuk santri mencapai keberhasilan dan menghilangkan trauma dimasa lalu.

Santri pasti mempunyai karakter dan kondisi psikologis yang berbeda-beda. Oleh sebab itu, untuk mengetahui karakter diri kita masing-masing yaitu dengan membentuk karakter dan kepribadian kita menjadi lebih baik, dan tindakan tersebut juga berpengaruh penting pada kondisi psikologis kita.

Langkah-langkah yang perlu diperhatikan dalam melaksanakan penelitian, yaitu Metode Terapi Air Wudu untuk Mewujudkan Ketenangan Jiwa pada Santri Darul Lughah Wal Karomah Kraksaan sebagai berikut:

- a. Menetapkan rancangan dalam proses metode terapi air wudu untuk mewujudkan ketenangan jiwa pada santri.
- b. Menyusun dan mempersiapkan rancangan dalam proses metode terapi air wudu untuk mewujudkan ketenangan jiwa pada santri.
- c. Peneliti mengarahkan kepada santri proses yang harus dilakukan selama penelitian metode terapi air wudu ini, sehingga ketika pelaksanaan penelitian yang akan dilakukan, santri dapat memahami dan mampu melaksanakannya sesuai dengan prosedur rancangan penelitian.
- d. Menemani dan mempraktekkan metode terapi air wudu dari awal hingga akhir tahapan wudu yaitu mulai dari membaca niat sampai membasuh kedua kaki dan membaca doa setelah wudu. Pada tahap ini santri dan peneliti sama-sama melakukan penelitian.

e. Berikutnya adalah santri melakukan apa yang sudah dipahami dari penjelasan sebelumnya. Pada proses ini, peneliti hanya mengobservasi yaitu dengan memantau dan memperhatikan santri selama pelaksanaan tersebut. Observasi metode terapi air wudu ini dilakukan pada tanggal 12 Juli 2022 pukul 11.30 WIB di Musholla al-Karomah PP Darul Lughah Wal Karomah Kraksaan, berikut adalah tahapan pelaksanaannya:⁸⁷

1) Berniat

Santri memejamkan mata lalu mengangkat tangan dengan keseriusan dan ketulusan yang terlihat dari raut wajahnya. Seperti yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, siswa kemudian melanjutkan pembacaan niat wudu dan dilanjutkan dengan doa, setelah membaca niat wudu.

2) Mencuci kedua telapak tangan

Saat mencuci tangan, santri mencuci tangan seperti biasa pada sesi pembersihan rutin. Sambil mengusap telapak tangannya, santri membacakan doa dalam hati, doa yang dibacakan sebagai bagian dari rangkaian perawatan air bersih. sehingga dia percaya bahwa metode terapi air wudu dapat meredakan kecemasannya.

3) Berkumur

Pada waktu berkumur, santri memulai dengan membacakan doa seperti yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya. Santri

⁸⁷ Observasi di PonPes Darul Lughah Wal Karomah, 12 Juli 2022

kemudian memasukkan air ke dalam mulut, menahannya dengan memutar air di seluruh sudut mulut. Santri melakukannya sebanyak 3 kali seperti yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya.

- 4) Menghirupkan air ke dalam dua lubang hidung dan menghembuskannya

Menghirupkan air ke dalam dua lubang hidung dan menghembuskannya, sama seperti proses sebelumnya. Santri memulai dengan membaca doa, doa yang sama seperti yang dijelaskan pada bab sebelumnya. Santri mengambil air seperti berkumur, menarik nafas dalam-dalam, hal ini dilakukan sesuai prosedur agar mereka percaya bahwa metode terapi air wudu dapat menghilangkan kecemasannya. Santri melakukannya sebanyak 3 kali seperti yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya.

- 5) Membasuh wajah

Saat membasuhi wajah, sama seperti proses membasuh sebelumnya. Santri memulai dengan membaca doa. Santri mengambil air untuk membersihkan dan membasuh air dari wajah mereka. Ini menyebarkan air dari garis rambut ke bagian bawah dagu (vertikal) dan telinga (horizontal). Santri melakukannya hingga 3 kali seperti yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya.

- 6) Membasuh kedua tangan sampai siku

Saat membasuh kedua tangan hingga siku, prosesnya sama seperti sebelumnya. Santri memulai dengan membaca doa. Santri

kemudian membasuh tangan dengan air mulai dari kanan dengan membasuh pergelangan tangan kanan sampai ke siku, serta samping kanan dan kiri. Santri melakukannya sebanyak 3 kali seperti yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya.

7) Menyeka sebagian kepala

Saat sebagian kepala sama dengan proses membasuh sebelumnya. Santri memulai dengan membaca doa. Kemudian santri mengambil air suci dan membasuh rambut dari depan wajah hingga bagian kepala. Santri melakukannya sebanyak 3 kali seperti yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya.

8) Menyapukan air ke telinga

Saat menyapukan air di telinga sama dengan proses menyapu air sebelumnya. Santri memulai dengan membaca doa. Selanjutnya peserta pelatihan membasuh telinga dengan air dengan cara meletakkan jari telunjuk di liang telinga dan ibu jari di bagian luar telinga sambil memutar dari bawah ke atas. Santri melakukannya sebanyak 3 kali seperti yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya.

9) Membasuh kedua kaki sampai mata kaki

Gerakan berikutnya adalah membasuh kedua kaki seperti sebelumnya, hingga mata kaki. Gerakan ini dimulai dengan pembacaan doa. Santri kemudian membasuh kedua kaki, dimulai dengan kaki kanan dan bergerak ke kiri. Santri mulai membasuh

kaki mereka hingga kepergelangan kaki. Santri melakukannya tiga kali, seperti yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya.

10) Berdoa sesudah wudu sebagai penutup

Tahap terakhir adalah membaca kalimat syahadat dan selanjutnya membaca doa sesudah wudu sebagai penutup dalam melaksanakan metode terapi air wudu.

f. Evaluasi/ *Follow Up*

Bersamaan dengan monitoring atau evaluasi berfungsi untuk memudahkan peneliti melihat seberapa baik kinerja santri sesuai dengan harapan atau hasil. Tahap selanjutnya ini dirasakan dari perkembangan santri selanjutnya. Sebagai bagian dari tindak lanjut, peneliti juga kembali melakukan observasi setelah penelitian berakhir.

Selama proses penyuluhan Santri DWK menggunakan metode terapi air wudu untuk mengurangi kecemasan dalam lomba, santri yang sebelumnya gugup dalam lomba sedikit demi sedikit mulai terlihat perubahannya. Tentunya para peneliti disini sangat senang melihat perubahan yang terjadi pada santri, karena santri yang melakukan proses penelitian tentunya tidak membutuhkan waktu yang lama. Meskipun kecemasan santri tidak sepenuhnya mereda, namun seiring berjalannya waktu, kecemasan santri saat berkompetisi akan hilang.

Evaluasi tindak lanjut berikutnya yang dilakukan peneliti adalah mewawancarai santri untuk mengetahui perubahan yang mereka alami baik sebelum maupun sesudah penelitian dipraktikkan.

g. Perubahan yang ada pada Santri

Perubahan yang dialami santri setelah menjalani beberapa proses metode terapi air wudu tidak serta merta berubah karena keterbatasan waktu dan prosedur yang diperlukan, namun ada beberapa yang berubah. terjadi pada siswa, seperti ditunjukkan dalam pengamatan yang diperoleh peneliti., sebagai berikut:

- 1) Pada tanggal 12 Juli 2022 pukul 13.00 WIB, di Musholla al-Karomah Pondok Pesantren Darul Lughah Wal Karomah Kraksaan

Peneliti menemui santri di Musholla al-Karomah. Santri mendeskripsikan perubahan yang dialami setelah penjelasan dan melakukan praktik, santri membuktikannya dengan berwudu sesuai yang ia ketahui sebelumnya. Santri melakukannya sesuai yang santri pahami. Hampir disetiap santri ingin melakukan kegiatan, santri berwudu terlebih dahulu sebelum mengikuti lomba dan sebelum masuk ke ruangan perlombaan.

Santri sebelumnya tidak mempercayai adanya hal tersebut, namun setelah santri mempraktikannya, atas rahmat Allah

SWT santri mendapatkan perasaan tenang dalam hati santri, selain itu santri juga merasa segar pikirannya, gugupnya berkurang ketika menyampaikan sesuatu didepan banyak orang dan rasa takutnya juga berkurang ketika dihadapkan sesuatu yang menurutnya sebuah ancaman.

Selanjutnya setelah mendapatkan hasil deskripsi dari santri, peneliti memberikan pesan kepada santri untuk menjaga dan menerapkan yang sudah santri dapatkan dari berwudu yang benar dan sesuai dengan rukun dan sunah wudu.

- 2) Pada tanggal 12 Juli 2022 pukul 20.00 WIB, di Musholla al-Karomah Pondok Pesantren Darul Lughah Wal Karomah Kraksaan

Pada malam ini, santri mendeskripsikan perubahan yang sama pada dirinya. Santri mendeskripsikan bahwa dirinya tadi ketika mengikuti lomba, sebelum gilirannya dipanggil untuk maju, rasa cemasnya muncul sehingga menyebabkan santri menjadi takut dan berkeringat. Namun dengan spontannya santri langsung meminta izin kepada ustadzah untuk ke kamar mandi untuk berwudu. Santri kemudian menerapkan metode terapi air wudu, yang sebelumnya sudah ia pelajari.

Selesai berwudu, santri kembali ke ruangnya dan menunggu gilirannya. Atas rahmat Allah SWT, rasa cemasnya berkurang sehingga lombanya lancar dan memuaskan.

Berikut ini informasi naratif yang peneliti dapatkan mengenai kondisi santri sebelum dan sesudah proses melakukan Metode Terapi Air Wudu.

- a) Kondisi santri sebelum proses pelaksanaan metode terapi air wudu

Tingkah laku yang ditampakkan santri ketika rasa cemasnya muncul saat perlombaan ialah rasa takut saat ingin mengutarakan pendapatnya, panik pada saat ditunjuk oleh ustazahnya, selalu merasa salah ketika menyampaikan sebuah pendapat, dadanya berdebar-debar kencang, napas yang tersenggal-senggal dan tangannya mengeluarkan keringat dingin. Saat semua ketidaknyamanan itu muncul, santri menjadi terganggu atau tidak bisa berkonsentrasi lagi sehingga menyebabkan perlombaan yang diikutinya tidak bisa memuaskan bagi dirinya sendiri.

- b) Kondisi santri sesudah proses pelaksanaan metode terapi air wudu

Sesudah menerapkan metode terapi air wudu ini, santri menunjukkan perubahan yang lebih baik dan positif. Berikut perubahan yang dialami santri setelah menerapkannya yaitu ketakutan ketika ingin berpendapat sudah tidak muncul kembali atau lebih berani berpendapat,

rasa cemasnya berkurang saat ditunjuk oleh ustadzahnya, keyakinannya bertambah ketika hendak menyampaikan sesuatu, dadanya yang deg-degan juga berkurang, napasnya yang tersenggal menjadi teratur, dan keringatnya juga berkurang. Perubahan-perubahan yang terjadi oleh santri diatas, dapat disimpulkan bahwa santri menjadi bisa mengontrol dirinya dan dengan rahmat Allah SWT ia mendapatkan hasil yang memuaskan dan ustadzah menjadi lebih terhadap dirinya.

Berikut ini adalah hasil akhir proses pelaksanaan metode terapi air wudu dengan bentuk tabel, yang didapatkan dari pemaparan diatas:

Tabel 4.2
Penyajian Hasil akhir proses Metode Terapi Air Wudu

No.	Indikator Perasaan yang dimunculkan Saat Perlombaan	Kriteria Keterangan	US		EA		UM	
			Sebelum Penerap ^{an}	Sesudah Penerap ^{an}	Sebelum Penerap ^{an}	Sesudah Penerap ^{an}	Sebelum Penerap ^{an}	Sesudah Penerap ^{an}
1	Rasa takut ketika ingin mengutarakan pendapat	A		✓				✓
		B				✓	✓	
		C	✓		✓			
2	Merasa cemas pada saat ditunjuk oleh ustadzahnya	A		✓		✓	✓	✓
		B		✓		✓	✓	✓
		C	✓		✓			
3	Tidak yakin dalam menyampaikan sesuatu	A				✓		✓
		B		✓	✓		✓	
		C	✓					
4	Dada berdebar-debar kencang	A						✓
		B	✓	✓		✓	✓	
		C			✓			
5	Napas pendek	A				✓		✓
		B	✓	✓	✓		✓	

		C						
6	Tangan berkeringat	A		✓		✓		
		B			✓		✓	✓
		C	✓					
7	Kaki gemetar	A		✓				
		B	✓		✓	✓	✓	✓
		C						

Keterangan:

A: Tidak Pernah

B: Kadang-kadang

C: Masih Dilakukan

3. Dampak Metode Terapi Air Wudu untuk Mewujudkan Ketenangan Jiwa pada Santri Darul Lughah Wal Karomah Kraksaan

Hasil yang didapatkan setelah melakukan metode terapi air wudu selanjutnya adalah adanya dampak positif pada santri darul lughah wal karomah. Berikut pemaparannya;

- a. Dampak positif dalam Metode Terapi Air Wudu memiliki hasil yang dapat membantu santri, sebagai berikut:
 - 1) Dapat Memecahkan Masalah secara Efektif

Mudah memecahkan masalah dengan efektif adalah proses awal untuk berpikir jernih dengan memanfaatkan fungsi kecerdasan untuk memecahkan masalah yang diidentifikasi dengan pikiran yang baik untuk mencapai yang dituju. Dalam memecahkan masalah, santri yang telah melakukan metode terapi air wudu akan sangat berperan bagi berlangsungnya lomba,

sehingga rasa takut dan gelisah akan berkurang, jika telah melakukan wudu.

Terdapat dua faktor yang menjadi penghambat dalam diri santri untuk mengikuti lomba yakni faktor internal dan eksternal. Sehingga keadaan tersebut akan menyulitkan santri dalam memecahkan masalah yang dihadapinya. Berikut adalah klarifikasi dari ustadzah terkait hal tersebut;

“saat emosional kita terganggu maka dengan berwudu diri ini kita dapat merasakan ketenangan dalam mengelolah emosi, dan ini benar adanya secara ilmiah yakni dengan perintah Rasulullah bahwa air wudu yang digunakan dapat mengontrol dan mengelolah emosi seseorang, tapi harus benar melakukannya, agar dapat memberikan penyembuhan.”⁸⁸

Bedanya perasaan sebelum melakukan metode terapi air wudu dengan setelah melakukan yaitu menjadikan kita lebih dekat kepada Allah SWT. Biasanya sebelum santri mengikuti lomba pasti banyak kesulitan dialami dan berharap pertolongan dari orang lain. Apalagi ketika kita akan menghadap Allah kita harus memiliki amalan baik yang banyak untuk menambah keimanan kepada-Nya. Santri kadang lupa bahwa untuk memohon pertolongan Allah itu bisa dirasakan perbedaannya setelah melakukan metode terapi air wudu, US mengatakan;

“iya ternyata ada perbedaan sebelum melakukan dan setelah melakukan, yang aku rasakan jadi lebih tenang ketika selesai wudu, ada rasa tenang juga dan hati rasanya seperti

⁸⁸ Lailatul Maghfiroh, Mantan Kepala Pondok Pesantren Darul Lughah Wal Karomah Putri/ Ustadzah, Wawancara di Kantor Pesantren, tanggal 13 Juli 2022

terjaga, damai juga sejuk kembali dan adem mayem, nyaman banget seperti damai gitu. Juga merasa sangat dekat dengan Allah.”⁸⁹

Pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa meski wudu dianggap hal yang sepele bagi orang-orang yang kurang imannya, padahal kenyataannya metode terapi air wudu sangat bermanfaat untuk aktivitas yang mengganggu pikiran akan menemukan jalan keluar yang tepat dalam memecahkan masalah. Sangat efektif juga untuk santri dalam membentuk pola pikir yang lebih baik dari sebelumnya, serta dapat memecahkan masalah dan mudah mengambil keputusan yang tepat untuk masa mendatang. Hal tersebut dapat terlihat perubahan santri pada dokumentasi Gambar 4.2 berikut.



Gambar 4.2 Santri Menjalani Kegiatan

Berdasarkan hasil observasi yang didapat oleh peneliti pada hari Selasa tanggal 26 Juli 2022 disiang hari sekitar pukul 13.45 WIB ketika sekolah diniyah siang, santri yang merasa cemas ketika kegiatan dimulai, setelah melakukan metode terapi air wudu mereka merasa lebih tenang, dan dapat menjalani kegiatan

⁸⁹ Umi Salamah, Santri Pondok Pesantren Darul Lughah Wal Karomah, Wawancara di Kantor Pesantren, tanggal 13 Juli 2022

dengan lancar, sehingga apa yang mereka pelajari dapat terfokuskan dengan baik. Santri mengaku dengan melakukan metode ini mereka terasa lebih segar, lebih bersemangat, tidak mengantuk ketika mengaji dan merasa tidak takut lagi.⁹⁰

Masalah kehidupan yang sulit kita selesaikan, membutuhkan kesadaran untuk selalu bersyukur selalu berusaha menjalani serta menerima setiap keputusan yang akan kita buat. Adapun tekad yang baik untuk membuat kita terus berjuang dan meyakinkan diri pada resiko yang kita ambil di awal. Dan menerima setiap konsekuensi yang akan terjadi, merasa syukur ketika dihadapi ujian dalam menghadapi kehidupan.

2) Membiasakan untuk Berperilaku Positif

Perilaku positif adalah tingkah laku seseorang yang memiliki peran baik terhadap lingkungan sekitarnya dan memiliki kualitas serta kaidah agama di kehidupan sehari-hari. Perilaku yang biasa didasari dengan kedisiplinan, pekerja keras, ulet dan selalu jujur. Jika membahas tentang karakter yang lewat dalam pikiran yang pasti adalah diri kita sendiri. Sikap dan karakter merupakan sebuah perlakuan yang dilakukan untuk bersosial dengan orang lain.

Seorang santri mempunyai akal dan perilaku berupa sifat dan budi pekerti yang baik. Kepekaan terhadap sesuatu yang

⁹⁰ Observasi di PonPes Darul Lughah Wal Karomah, 26 Juli 2022

terjadi merupakan perilaku yang perlu kita terapkan di kehidupan sehari-hari. Namun biasanya kita sangat susah untuk tidak ikut campur dengan urusan orang lain. Seperti yang terjadi dimasa kini banyak orang yang tidak mendengarkan ketika orang lain bicara karena ia sibuk dengan ponsel ditangannya.

Dengan membiasakan tersenyum dan membalas senyuman dari orang lain juga merupakan perilaku yang baik dilakukan. Memberikan dukungan yang baik kepada teman juga bentuk dari perilaku baik. Menjalin hubungan dengan selalu mengucapkan terimakasih dan maaf kepada orang lain. Sebab itu, wudu memiliki manfaat yang baik untuk dilakukan disetiap harinya, sebagaimana yang diungkapkan oleh ustadzah yakni;

“wudu memiliki banyak sekali manfaat, salah satunya ketika kita ingin menyentuh al-Qur’an saa kita harus dengan keadaan suci, karena yang paling untuk menenangkan diri yaitu berwudu, apalagi ketika berada dibawah teriknya matahari yang panas karena ingin pergi ke kantor maka sejukkanlah dengan air wudu juga selain segar, jiwa kita juga akan merasa tenang. sebab melakukan wudu ada doa yang kita bacakan disetiap tahapnya dan juga kita berharap kebaikan dari Allah serta dimudahkan urusannya.”⁹¹

Berprasangka baik kepada Allah juga merupakan perilaku positif serta selalu mensyukuri apa yang telah Allah berikan kepada kita. Terkadang seseorang akan menyepelkan perilaku ini karena ia merasa tidak butuh akan hal itu sebab ia mempercayai semuanya akan berjalan lancar. Membentuk perilaku yang baik

⁹¹ Lailatul Maghfiroh, Mantan Kepala Pondok Pesantren Darul Lughah Wal Karomah Putri/ Ustadzah, Wawancara di Kantor Pesantren, tanggal 13 Juli 2022

juga perlu lingkungan yang baik. Setiap orang memang memiliki karakter yang berbeda-beda, namun jika hal baik yang selalu kita terapkan disetiap harinya, maka hal baik pula yang akan kita dapatkan.

Jika metode terapi air wudu sering dilakukan dan menjadi kebiasaan bagi seseorang, maka perbuatan tersebut juga akan berdampak pada perilaku baik-buruk seseorang. Terutama pada kondisi *batiniah*, seperti perasaan cemas, takut dll. Metode terapi air wudu merupakan cara yang ampuh untuk mengurangi rasa cemas seseorang. sebagaimana yang telah diungkapkan oleh US bahwa terapi wudu;

“bagi saya dengan berwudu cukup efektif, tapi tergantung keyakinan sih dan niat seseorang, karena kalau memang dia betul-betul ingin mengurangi kecemasannya pasti ada hasil baiknya juga.”⁹²

Berdasarkan wawancara di atas menjelaskan bahwa jika santri tidak menerapkan wudu sebelum perlombaan dimulai, maka ia akan merasa putus asa dan ingin menyerah. Membiasakan diri agar bisa percaya diri yaitu dengan melakukan metode terapi air wudu karena terapi ini mudah dan sering dilakukan oleh setiap muslim. Wudu merupakan gabungan dari tiga terapi yaitu *massage therapy*, *hygienitas* sekaligus *hydrotherapi*.

⁹² Umi Salamah, Santri Pondok Pesantren Darul Lughah Wal Karomah, Wawancara di Kantor Pesantren, tanggal 13 Juli 2022

Metode terapi air wudu juga dapat memfokuskan kita kepada satu tujuan yang baik serta kesehatan akan lebih terjaga. Berwudu seringkali dianggap remeh karena mudah dilakukan. Banyak perbuatan-perbuatan kecil dalam agama yang bernilai ibadah dapat memberikan amal kebaikan untuk kita. Meski terlihat remeh, namun Allah memberikan apresiasi yang besar dari ibadah tersebut.

Memperioraskan dan membiasakan untuk selalu menjaga wudu merupakan suatu kebaikan perlu dilakukan, agar mampu mengelolah perasaan dengan baik, sebagaimana ungkapan dari ustadzah yaitu;

“benar berwudu dapat mengontrol emosi seseorang, orang pemaarah dapat meredakan emosi dan hawa nafsu yang panas, jika wudunya dilakukan dengan benar bukan dengan sembarangan”⁹³

Peristiwa-peristiwa naratif dalam diri manusia harus dimaknai dalam konteks budaya di mana peristiwa itu terjadi, dan dengan perspektif sosial budaya agar dapat memberikan energi positif, setiap individu harus memiliki peran sosial dalam kehidupannya sesuai dengan kemampuannya.

3) Introspeksi Diri

Hal ini adalah latihan yang melewati pikiran dan perasaan seseorang untuk menjadi lebih sadar akan diri sendiri. Saat melakukan

⁹³ Nur Khofifah, Ustadzah/ Pengurus Kepala Wilayah Pesantren Darul Lughah Wal Karomah Putri, Wawancara di Kantor Pesantren, tanggal 13 Juli 2022

introspeksi diri, seseorang akan melihat kembali tindakan mereka, baik dan buruk, untuk melihat apakah mereka telah melakukan sesuatu yang dapat mereka ubah atau tingkatkan. Kita perlu membuka diri agar semakin banyak masukan yang tertanam dalam diri kita sehingga kita bisa belajar lebih banyak lagi.

Perlombaan akan mengganggu pikiran jika kita merasa itu hal yang menakutkan, ini biasa terjadi pada orang yang memiliki trauma dimasa lalunya, sebenarnya jika kita bisa menerimanya maka ada banyak pelajaran yang bisa kita ambil. Pikiran yang baik dapat membuat kita bertahan dimasa depan. Asal kita dapat menentukan jalan yang tepat. Salah satu santri memberikan tanggapan setelah melakukan metode terapi air wudu, seperti hasil wawancara sebagai berikut;

“InsyaAllah saat ingin memulai atau melakukan sesuatu, cara efektif yang perlu dilakukan yaitu berwudu, apalagi ketika mengalami kecemasan metode terapi air wudu cara mudah dan tepat untuk menurunkan rasa cemas tersebut, jadi menurut saya ini cara terbaik untuk mengontrol kecemasan, pikiran jadi tenang gitu rasanya nyaman, yang sebelumnya gemetar, Alhamdulillah jadi mendingan.”⁹⁴

Berdasarkan wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa kebiasaan yang baik akan memberikan hal baik juga disetiap harinya, Mencintai dan menghargai diri sendiri dapat memberikan rutinitas yang positif untuk meningkatkan keimanan, serta bahagia di dunia dan di akhirat. Setiap orang tidak selalu terlihat buruk, tetapi terkadang

⁹⁴ Umi Maghfiroh, Santri Pondok Pesantren Darul Lughah Wal Karomah, Wawancara di Kantor Pesantren, tanggal 13 Juli 2022

setiap orang juga pasti membuat kesalahan. Seseorang tidak akan memikirkan sesuatu yang dapat membunuh diri sendiri. Karena penting untuk kita menjadi diri sendiri. Seseorang akan bisa menerima kritik dari orang lain, dan memberikan umpan balik sebab hal itu akan dijadikannya pelajaran. Keinginan untuk terus memperbaiki diri lahir dari perencanaan yang baik. Menutup diri dengan orang lain juga tidak baik untuk diri sendiri. Maka bersosiallah dengan teman-teman yang sama-sama berjuang untuk kebaikan bersama.

Permasalahan atau ujian dalam hidup akan selalu ada. Ujian hidup akan bisa kita lewati dengan yakin kepada Allah bahwa Allah akan mengangkat derajat hambanya lebih tinggi dari sebelumnya. Bentuk menyikapi diri untuk menjadi pribadi yang baik yaitu dengan mengelola potensi diri seseorang dalam memberikan solusi yang tepat untuk melaksanakan perlombaan pada santri, seperti ungkapan salah satu ustadzah yaitu;

“pribadi yang baik muncul dari dalam diri kita jadi bagaimana bisa memposisikan mental dengan baik, bahkan menguji santri pun juga butuh persiapan mental, santri harus siap jika tidak lulus, santri yang merasa mampupun juga harus siap mental, karena dengan keadaan itu dapat menjadikan kita lebih dewasa dalam menghadapi situasi apapun.”⁹⁵

Salah satu solusi yang menjadi prioritas santri berdasarkan dari tingkatan kemampuan yang ada pada diri seseorang, pastikan santri memiliki kemampuan untuk mencapai tujuannya, dan memintalah

⁹⁵ Nur Khofifah, Ustadzah/ Pengurus Kepala Wilayah Pesantren Darul Lughah Wal Karomah Putri, Wawancara di Kantor Pesantren, tanggal 13 Juli 2022

bantuan dari orang lain untuk memastikan bahwa tidak akan ada yang menjatuhkan tujuan tersebut. Pengetahuan ini menemukan bahwa wudu adalah metode terapi yang efektif. Wudu merupakan salah satu bentuk terapi yang menggunakan gerakan air yang sesuai dengan rukun rukun, sunnah wudu, dan memenuhi syarat syariat islam. Metode terapi air wudu ini dapat membantu menyelesaikan permasalahan pada santri.

C. Pembahasan Temuan

Setelah melakukan penelitian dengan analisis data, maka dapat ditentukan bahwa hasilnya akurat. Hasil penelitian dijelaskan secara rinci, sehingga peneliti menemukan beberapa temuan:

1. Kondisi Santri Sebelum Melaksanakan Metode Terapi Air Wudu Untuk Mewujudkan Ketenangan Jiwa Pada Santri Darul Lughah Wal Karomah Kraksaan

Santri seringkali kurang percaya diri sehingga menghindari situasi tersebut. Bahkan untuk tampil berbicara di depan santri-santri yang lain pun bisa mengalami kecemasan yang berlebihan. Sehingga tertunda untuk membentuk dirinya. Untuk itu, santri merasa dirinya akan ditolak dan mendapat kritikan yang buruk dari temannya, padahal itu belum tentu terjadi pada dirinya sendiri.

Santri sering menunjukkan kecemasan yang tidak wajar, seperti bertindak negatif secara berlebihan karena mengkhawatirkan hal-hal yang belum terjadi pada dirinya, hingga menjadi hal yang sering mereka

lakukan saat mengikuti kegiatan. Tetapi ketika keadaan berjalan di atas harapan seseorang, seseorang mungkin merasakan gangguan emosional yang disebabkan oleh penyebab biologis dan lingkungan.

Kecemasan yang santri rasakan sudah mengganggu aktivitas yang dilakukan, jika karena hal demikian maka jangan ragu untuk bercerita atau mengeluhkan yang dirasakan dengan teman sebaya agar dapat memberikan solusi secara khusus dengan memberikan tips dan trik mencapai yang diinginkan. Metode relaksasi diri ini sangat mudah dilakukan disetiap harinya, bahkan sudah menjadi aktivitas yang baik sebagai umat muslim. Hakikatnya wudu tidak hanya dijadikan sebagai pembersihan diri saja, namun juga dapat memberikan terapi yang luar biasa bagi ketenangan jiwa.

Setiap tetes air wudu yang menyentuh kulit kita bisa membuat kita merasa tenang dan damai. Sehingga secara alami akan membuat pikiran menjadi plong dan tenang sehingga tidak membebani pikiran, serta dapat menyebabkan seseorang segera menemukan jawaban atau solusi yang ideal. Tidak semua masalah bisa diungkapkan kepada orang lain, bahkan orang terdekat sekalipun. Namun pilihlah teman crhat yang tepat untuk menceritakan masalah yang disembunyikan, agar tidak berdampak buruk pada individu.

Temuan diatas diperkuat bahwa Terapi spiritual Islami adalah suatu pengobatan atau penyembuhan gangguan psikologis yang dilakukan secara sistematis dengan berdasarkan kepada konsep Al-Qur'an dan As-Sunnah.

Adz-dzaky (2002) mengatakan, aplikasi terapi terhadap berbagai persoalan, salah satu langkah yang dilakukan adalah dengan membacakan beberapa ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan permasalahan, gangguan atau penyakit yang dihadapi. Terapi spiritual Islami memandang bahwa keimanan dan kedekatan kepada Allah merupakan kekuatan yang sangat berarti bagi upaya perbaikan pemulihan diri dari gangguan kecemasan ataupun problem-problem kejiwaan lainnya, dan menyempurnakan kualitas hidup manusia. Pada dasarnya terapi spiritual islami tidak hanya sekedar menyembuhkan gangguan-gangguan psikologis tetapi yang lebih substansial adalah bagaimana membangun sebuah kesadaran diri (*self awareness*) agar manusia bisa memahami hakikat dirinya. Karena pada dasarnya mereka yang terlibat dalam psikoterapi tidak hanya sekedar menginginkan kesembuhan tetapi mereka juga bertujuan untuk mencari makna hidupnya dan mengaktualisasi diri.⁹⁶

Beberapa orang pasti membutuhkan pengaruh yang positif ketika ingin mengambil tindakan, sebab kemampuan kita untuk memperbaiki masalah dari masa lalu itu tergantung daripada pengetahuan kita terhadap penyebab masalah tersebut. Dalam memecahkan masalah tersebut juga harus dengan cara yang tepat, sehingga kita dapat menjadikan masalah itu sebagai pelajaran bagi diri sendiri dan orang lain. Karena fakta bahwa pengaruh positif dapat meningkatkan kepercayaan diri.

⁹⁶ Aghita Christiana Asri, *Restrukturisasi Kognitif dengan Media Ayat Kursi untuk Menurunkan Tingkat Depresi pada Narapidana Militer yang baru Memasuki Tahanan*, dalam Buku Ahmad Rusydi & Subandi, *Psikologi Islam: Kajian Teoritik dan Penelitian Empirik*, (Yogyakarta, Asosiasi Psikologi Islam, 2020), 59.

Temuan tersebut diperkuat dengan pendapat Al-Maraghi bahwa tindakan terbesar bagi seseorang yang pernah mengalami kecemasan adalah menemukan ketenangan mental. Signifikansinya memberikan penjelasan tentang apa yang terjadi setelah seseorang menerima suatu kondisi di bawah tekanan. Walaupun hanya ada satu jiwa manusia, ia memiliki banyak karakteristik yang berbeda. Ketika hati lebih condong kepada prinsip-prinsip Allah dan menaati perintah-Nya, maka disebut memiliki jiwa yang damai dan tenteram. Ia disebut memiliki hati yang jahat, atau *ammara bi as-su'i*, jika ia memiliki kecenderungan nafsu.⁹⁷

Faktor biologis seseorang ditentukan oleh bagaimana mereka dipengaruhi oleh kebiasaan mereka dari masa lalu, hal ini yang disebutkan oleh teori psikoanalitik. Teori ini menyatu dengan segala aktivitas yang menjadi kecemasan bagi individu, serta pewaris biologis individu. Banyak hal yang dipengaruhi oleh warisan genetik santri. Sebagai cara untuk memastikan bahwa santri tidak terlalu terikat dengan situasi yang akan terjadi. Kebutuhan fisik dan biologis seseorang dapat memainkan peran besar sesuai kepercayaan diri mereka. Hal ini merupakan salah satu cara untuk mengurangi kecemasan santri yang mengikuti lomba di PP DWK Kraksaan.

2. Tahap-tahap Penerapan Metode Air Wudu untuk Mewujudkan Ketenangan Jiwa pada Santri Darul Lughah Wal Karomah Kraksaan

⁹⁷ Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Tafsir al-Maraghi*, (Semarang: Cv. Toha Putra Semarang, 2013), 260-261.

Dari serangkaian tahapan proses penerapan yang dilakukan oleh peneliti yakni, menetapkan rancangan, menyusun dan mempersiapkan rancangan, pengarahan dari peneliti, memberikan contoh dan mempraktekkan dari awal hingga akhir tahapan wudu, proses pelaksanaan penerapan metode air wudu, evaluasi atau *follow up* dan perubahan yang ada pada santri. Berikut adalah analisis yang dilakukan peneliti saat dilapangan.

PP DWK menggunakan metode terapi air wudu, dan peneliti mengumpulkan sumber data melalui wawancara dengan santri dan teman sebayanya. Santri diketahui mengalami kecemasan atau kecemasan selama mengikuti perlombaan setelah menyelesaikan wawancara dan observasi. Hal ini ditunjukkan dengan menggunakan data yang peneliti kumpulkan melalui wawancara dan observasi.

Peneliti berkesimpulan bahwa permasalahan yang dialami santri berasal dari kecemasan mereka selama mengikuti lomba dan gejala yang ditimbulkannya yaitu rasa takut, cemas, khawatir, perasaan tidak nyaman disertai dada berdebar dan kaki gemetar ini bersifat psikis, atau lebih didorong oleh masalah psikologis anak yang bersifat rangsangan dari luar dirinya. Akibatnya, mereka akan menjadi putus asa dan sulit fokus, yang akan menurunkan motivasi dan kemauan santri sampai akhir. Santri tidak mampu mengaktualisasikan keterampilannya secara tepat dan penuh.

Berdasarkan temuan permasalahan di atas, santri mengalami kecemasan saat lomba, dan gejala tersebut antara lain rasa takut, cemas,

dan gelisah, serta dada berdebar-debar dan kaki gemetar. Di sini, peneliti menawarkan kepada santri sebuah solusi untuk membantu mereka agar tidak terlalu cemas berkompetisi dengan menggunakan air wudu. Penggunaan metode terapi air wudu dianggap bermanfaat untuk kesulitan yang melibatkan anak-anak yang mengalami kecemasan saat perlombaan.

Langkah setelah mengambil keputusan adalah mempraktekkannya dengan menawarkan bantuan. Langkah dalam proses implementasi ini sangat penting karena menentukan seberapa baik peneliti dapat membantu santri dengan masalah mereka. Oleh karena itu, dukungan alternatif diberikan kepada santri untuk membantu mereka sebanyak mungkin mengurangi kekhawatiran mereka adalah sebagai berikut :

- a. Peneliti mengarahkan kepada santri terkait persiapan yang akan dilakukan ketika pelaksanaan metode terapi air wudu, tujuannya agar saat melaksanakan metode terapi air wudu santri dapat paham dan meresapi pada setiap gerakan-gerakan wudu serta tidak meninggalkan sunah yang telah dilaksanakan. Proses harus dilakukan dengan benar serta memenuhi ketentuan penelitian.
- b. Menemani dan mengaplikasikan dari awal hingga akhir tahapan wudu yaitu mulai dari membaca niat hingga membasuh kedua kaki sampai dua mata kaki dan membaca doa setelah wudu. Santri hanya mencermati setiap gerakannya.

c. Proses selanjutnya adalah santri mengaplikasikan apa yang sudah didapat dari penjelasan peneliti sebelumnya. Tahap-tahap pelaksanaan metode terapi air wudu, sebagai berikut:

- 1) Membaca niat wudu
- 2) Membersihkan kedua telapak tangan
- 3) Mengocokkan air di mulut (berkumur)
- 4) Menghirupkan air ke dalam hidung kemudian menghembuskannya
- 5) Membasuh wajah
- 6) Membasuh kedua tangan sampai siku
- 7) Menyeka rambut
- 8) Menyapukan air ke dalam dan luar telinga
- 9) Membasuh kedua kaki sampai mata kaki.
- 10) Membaca doa setelah wudu

Kemudian peneliti melakukan evaluasi/ *follow up* untuk mengetahui sejauh mana penerapan ini berhasil, dan upaya yang dilakukan peneliti adalah dengan melakukan wawancara kembali kepada santri dan ustadzah untuk memastikan perubahan yang dialami oleh santri ketika sebelum proses penerapan dan sesudah penerapan.

Peneliti menemui santri di Musholla al-Karomah dan berbicara dengan mereka untuk mengetahui perubahan apa saja yang mungkin terjadi pada santri akibat metode terapi air wudu untuk mengurangi ketegangan selama lomba.

Peneliti menemui santri di Musholla al-Karomah. Santri mendeskripsikan perubahan yang dialami setelah penjelasan dan melakukan praktik, santri membuktikannya dengan berwudu sesuai yang ia ketahui sebelumnya. Santri melakukannya sesuai yang santri pahami. Hampir disetiap santri ingin melakukan kegiatan, santri berwudu terlebih dahulu sebelum mengikuti lomba dan sebelum masuk ke ruangan perlombaan.

Santri sebelumnya tidak mempercayai adanya hal tersebut, namun setelah santri mempraktikannya, atas rahmat Allah SWT santri mendapatkan perasaan tenang dalam hati santri, selain itu santri juga merasa segar pikirannya, gugupnya berkurang ketika menyampaikan sesuatu didepan banyak orang dan rasa takutnya juga berkurang ketika dihadapkan sesuatu yang menurutnya sebuah ancaman.

Temuan tersebut diperkuat Menurut Zakiah Daradjat dan Kartini Kartono ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketenangan jiwa di mana orang yang ingin mencapai ketenangan jiwa harus memenuhi beberapa faktor tersebut antara lain:⁹⁸

a. Faktor agama

Ibadah (aktivitas keagamaan) dalam kehidupan sehari-hari membantu melindungi orang dari ketakutan dan kecemasan. Mereka mencakup berbagai bentuk ibadah yang dilakukan, seperti doa.

Menurut penelitian psikologi, semakin banyak kita berdoa dan

⁹⁸ Zakiah Daradjat, *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*. cet. IV, (Jakarta: Bulan Bintang, 1982), 52.

berharap kepada Allah SWT, maka hati kita akan semakin tenang karena kata Shalat mengandung psikologi agama (kekuatan spiritual), yang dapat meningkatkan harga diri dan semangat seseorang untuk masa depan. Lebih dari segalanya, tujuan akhir dari doa adalah untuk mendekatkan diri kepada Allah sehingga kehidupan seseorang dapat dipenuhi dengan kegembiraan dan ketenangan.

b. Terpenuhnya kebutuhan manusia

Ketika kebutuhan tubuh dan psikologis kita terpenuhi, kita mengalami kedamaian batin. Jika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi maka jiwa akan mengalami kecemasan yang akan mengganggu ketenangan hidup.

Dan temuan ini juga diperkuat bahwa kebutuhan tersebut bersifat alamiah dan melekat pada eksistensi diri setiap manusia. Setiap manusia selalu berusaha memahami dan memaknai apa-apa yang masuk melalui indra dan dirasakannya sehingga ia dapat menentukan sikap dan perilaku apa yang paling positif bagi dirinya. Pemenuhan kebutuhan ini akan bermanfaat bagi keamanan dan kenyamanan manusia dalam menjalani kehidupannya. Dengan pemahaman yang baik terhadap lingkungannya, manusia akan mampu melakukan antisipasi dan mampu menunjukkan sikap dan perilaku yang dapat memaksimalkan kebaikan bagi dirinya

sendiri, dan menghindarkan diri dari berbagai keburukan yang mungkin akan menyimpannya.⁹⁹

3. Dampak Penerapan Metode Air Wudu untuk Mewujudkan Ketenangan Jiwa pada Santri Darul Lughah Wal Karomah Kraksaan

Metode terapi air wudu ini juga dapat memunculkan dampak yang positif bagi santri PP DWK Kraksaan, salah satunya yaitu:

a. Dapat Memecahkan Masalah secara Efektif

Memecahkan masalah secara efektif adalah proses awal berpikir jernih dengan menggunakan fungsi mental untuk memecahkan masalah yang teridentifikasi dengan pemikiran yang baik untuk mencapai tujuan. Melalui *problem solving*, anak-anak mempraktekkan metode terapi air wudu yang akan berperan sangat penting dalam kompetisi saat ini, sehingga ketakutan dan kecemasan mereka akan berkurang jika mereka telah mempraktekkan metode terapi air wudu tersebut.

b. Membiasakan untuk Berperilaku Positif

Perilaku positif adalah tingkah laku seseorang yang memiliki peran baik terhadap lingkungan sekitarnya dan memiliki kualitas serta kaidah agama dikehidupan sehari-hari. Perilaku yang biasa didasari dengan kedisiplinan, pekerja keras, ulet dan selalu jujur. Jika membahas tentang karakter yang lewat dalam pikiran yang pasti

⁹⁹ Agus Abdul Rahman, *Pesan Qur'ani untuk Mengenal Diri*, dalam Buku Ahmad Rusydi dan Subandi, *Psikologi Islam: Kajian Teoritik dan Penelitian Empirik*, (Yogyakarta, Asosiasi Psikologi Islam, 2020), 5.

adalah diri kita sendiri. Sikap dan karakter merupakan sebuah perlakuan yang dilakukan untuk bersosial dengan orang lain.

Seorang santri mempunyai akal dan tingkah laku berupa sifat dan budi pekerti yang baik. Kepekaan terhadap sesuatu yang terjadi merupakan perilaku yang perlu kita terapkan di kehidupan sehari-hari. Namun biasanya kita sangat susah untuk tidak mengurus hidup orang lain. Seperti yang terjadi dimasa kini banyak orang yang tidak mendengarkan ketika orang lain bicara karena ia sibuk dengan ponsel ditangannya.

Dengan membiasakan tersenyum dan membalas senyuman dari orang lain juga merupakan perilaku yang baik dilakukan. Memberikan dukungan yang baik kepada teman juga bentuk dari perilaku baik. Menjalin hubungan dengan selalu mengucapkan terimakasih dan maaf kepada orang lain. Sebab itu, wudu memiliki manfaat yang baik untuk dilakukan disetiap harinya

c. Introspeksi Diri

Introspeksi diri adalah praktik yang memeriksa pikiran dan emosi seseorang untuk meningkatkan kesadaran diri. Refleksi diri adalah proses menginventarisasi kegiatan seseorang, baik positif maupun negatif, untuk menentukan apa yang dapat diubah atau diperbaiki. Untuk belajar lebih banyak lagi, kita harus bersedia mengizinkan lebih banyak masukan untuk menjadi bagian dari diri kita.

Perlombaan akan mengganggu pikiran jika kita merasa itu hal yang menakutkan, ini biasa terjadi pada orang yang memiliki trauma dimasa lalunya, sebenarnya jika kita bisa menerimanya maka ada banyak pelajaran yang bisa kita ambil. Pikiran yang baik dapat membuat kita bertahan dimasa depan. Asal kita dapat menentukan jalan yang tepat. Salah satu santri memberikan tanggapan setelah melakukan metode terapi air wudu.

Setelah memunculkan dampak positif dalam metode terapi air wudu ini, ada beberapa kebutuhan yang juga dapat menenangkan jiwa, yaitu apabila kebutuhan 5 hierarkinya sudah terpenuhi, seperti yang telah diungkapkan oleh Abraham Maslow pada piramida terbaliknya bahwa Ketika kebutuhan fisik dan psikologis orang terpenuhi, ada kedamaian dalam hati. namun jika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, maka jiwa akan mengalami kekhawatiran, yang akan berdampak serta mengganggu ketenangan dalam hidup.

Temuan tersebut diperkuat dengan kriteria ketenangan jiwa dalam diri seseorang menurut karangan buku Kartini Kartono dan Jenny Andari yaitu:

1) Sabar

Menurut umat Islam, sabar berarti ikhlas berserah diri kepada Allah dan menanggung penderitaan dari hal-hal yang tidak dihargai dengan kesenangan. Jiwa kemanusiaan yang membuat kita tangguh dan kuat dalam menghadapi kesulitan adalah kesabaran.

2) Optimis

Kita dapat melihat sesuatu dengan lebih jelas dan lebih terbuka untuk mencari makna ketika kita optimis. Memiliki apresiasi yang baru ditemukan untuk apa yang baik pada orang menyebabkan mereka mengadopsi sikap hidup yang lebih optimis.

3) Merasa dekat dengan Allah

Orang yang jiwanya tenteram akan merasa dekat dengan Allah dan akan selalu percaya bahwa Allah SWT mengawasinya. Ini menyiratkan bahwa individu akan merencanakan tindakannya dan berhati-hati. Dia akan berusaha untuk mengikuti petunjuk Tuhan dan menghindari melakukan apapun yang akan membuat Tuhan marah. Manusia yang sadar akan kekuatan Tuhan memiliki lebih sedikit kekhawatiran, lebih banyak keyakinan dalam hidup, dan rasa keseimbangan dan keharmonisan dalam dan luar.¹⁰⁰

¹⁰⁰ Kartini Kartono dan Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, (Bandung: Mandar Maju, 1989), 289.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Bab berisikan tentang hasil dari pembahasan yang telah didapat dari penelitian yang dilakukan, dibawah ini terdapat beberapa kesimpulan, yakni :

1. Faktor penyebab dalam membentuk karakter santri yang datang dari dalam diri psikologis seseorang yang mempengaruhi keberhasilan seseorang. Kondisi awal santri yang mengalami kecemasan membuat santri membandingkan dirinya dengan temannya. Faktor pendukung yang dapat mengurangi kecemasan yaitu relaksasi diri merupakan salah satu pendukung pada setiap aktivitas utama yang akan kita kerjakan. Menerima keadaan dimasa lalu, yaitu rasa tidak nyaman yang muncul dalam diri seseorang karena trauma masa lalu yang dapat mempengaruhi dirinya dimasa mendatang. Percaya diri adalah salah satu keyakinan akan kemampuan pada diri seseorang, perilaku optimis, kemampuan yang objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis untuk menyelesaikan suatu *problem* dengan situasi yan tepat, sehingga mendapatkan sesuatu yang diterima oleh orang lain maupun lingkungannya.
2. Proses metode terapi air wudu yang dilaksanakan peneliti yang bertempat di PP DWK Kraksaan, ada tujuh langkah yang telah dilaksanakan peneliti yaitu, menetapkan rancangan, menyusun dan mempersiapkan rancangan, pengarahan dari peneliti, menemani dan mempraktekkan dari awal hingga akhir tahapan wudu, pelaksanaan metode terapi air wudu,

evaluasi atau *follow up* dan perubahan yang ada pada santri. Peneliti mengajak santri untuk berwudu sebagaimana yang telah dijelaskan di bab-bab sebelumnya. Tujuannya agar santri memiliki keyakinan bahwa metode terapi air wudu ini bisa meredakan rasa cemasnya dan berharap kepada Allah SWT agar supaya lomba yang diikuti santri bisa dilancarkan.

3. Dampak positif Metode Terapi Air Wudu untuk Mewujudkan Ketenangan Jiwa pada Santri Darul Lughah Wal Karomah Kraksaan, yaitu: Dapat Memecahkan Masalah secara efektif, Membiasakan untuk Berperilaku Positif dan Introspeksi diri merupakan sebuah latihan yang melewati pikiran dan perasaan seseorang untuk menjadi lebih sadar akan diri sendiri.

B. Saran

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan baik dalam penulisan maupun pelaksanaan penelitian. Peneliti memang ingin menjelaskan bahwa penelitian ini tidak ideal. Maka dari itu, peneliti menemukan beberapa hal yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan sekaligus saran sebagai berikut:

1. Bagi Pengurus PP DWK Kraksaan diharapkan lebih mengembangkan fungsi lembaga, memberikan banyak informasi di lembaga, memberi wawasan yang luas untuk mewujudkan generasi dakwah islam di lingkungan masyarakat ummat islam dengan menanamkan akhlakul

kharimah. Dan untuk menjadikan kebiasaan khususnya pada metode terapi air wudu saat melakukan sesuatu.

2. Bagi santri yang akan melaksanakan lomba, hendaknya lebih tenang dan berpikirlah positif bahwa kegiatan ini baik dilakukan untuk mengembangkan potensi santri.
3. Bagi lembaga pesantren, diharapkan kedepannya lebih banyak memberikan informasi baru dalam mewujudkan metode baru lagi yang lebih praktis untuk dilakukan semua orang yang sesuai dengan syariat islam.
4. Bagi peneliti diharapkan untuk mencari referensi yang lebih luas lagi, dan penelitian ini semoga dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk peneliti lain yang sesuai dengan topik pembahasannya.



DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghozali, Abi Hamid. *Bidayatul Hidayah*. Mutiara Ilmu: Surabaya, 2015.
- Al Hafizh, Al Imam Ibnu Hajar Al Asqulani. *Fathul Baari Syarah Shahih Al-Bukhari*. Jakarta Selatan: Pustaka Azam, 2016.
- Al-Jauziyyah, Ibnu Qayyim. *Fawaidul Fawaid*. Jakarta, Pustaka Imam Syafi’I, 2012.
- Al-Maliki, Syeikh Alawi Abbas & Syeikh Hasan Sulaiman an-Nuri. *Bersuci sesuai teladan Nabi SAW*. Yogyakarta: Pustaka Hati, 2017.
- Al-Maragi, Ahmad Mustafa. *Tafsir al-Maraghi*. Semarang: Cv. Toha Putra Semarang, 2013.
- Amir, Nurul Annisa. “Metode Terapi Wudhu dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Ma’had Al-Jami’ah Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare”. Skripsi, IAIN Parepare, 2021.
- Badudu, JS dan Sultan Mohammad Zein. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 1994.
- Chaplin, J.P. *Kamus Lengkap Psikologi*, Trans. Kartini Kartono. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2011.
- Departemen Agama Republik Indonesia. *Al-Qur’an dan Terjemahan*. Bandung: Sygma Exagrafika, 2019.
- El-Bantanie, Muhammad Syafi’ie & Muhammad Syafi’ie. *Dahsyatnya terapi Wudu*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010.
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 5. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD Siangapura, 2007.
- Hasanuddin, Oan. *Mukjizat Berwudu*. Jakarta: Qultum Media, 2015.
- Hawari, Dadang. *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2005.
- Hidayat, Dede Rahmat dan Herdi. *Bimbingan Konseling Kesehatan Mental di Sekolah*. Cet 1: Bandung : PT Remaja Rosda Karya, 2013.
- Hidayat, Irfan. Pengaruh Terapi Wudu Sebelum Tidur Terhadap Tingkat Insomnia Lanjut Usia di Posyandu Lansia Cempaka Pontianak. *Jurnal Proners*, Pontianak, Vol. 02, 2016.
- Jalaluddin, Abd. Ketenangan Jiwa Menurut Fakhr Al-Dīn Al-Rāzī Dalam Tafsīr Mafātih Al-Ghayb. *jurnal studi al-Qur'an dan Hadits*, Sekolah Tinggi Filsafat Islam Sadra Jakarta, Vol. 3, 2018.

- Kumala, Olivia Dwi dkk. Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, Vol. 4, 2017.
- Kurniawan. “Terapi Wudhu untuk Mengurangi Rasa Minder Saat Presentasi pada Seorang Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya”. Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018.
- Lela & Lukmawati. “KETENANGAN” : MAKNA DAWAMUL WUDHU (*Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang*). *Jurnal Psikologi Islami*, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Vol. 01, 2015.
- Mappiare, Andi. *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008.
- Megawati, Lulut. “Peran Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Santri di Pondok Pesantren Putri Al-Amin Yayasan Hudatul Muna Ponorogo”. Skripsi, IAIN Ponorogo, 2021.
- Muhammad Ibn Isa Abu At-Tirmidzi al-Silmi. *Al-Jami’ al- Shahih Sunan Al-Tirmidzi Jilid I*. Jakarta, Al Mahira, 2013.
- Musleha, Made, dkk. Penerapan Terapi Spiritual Wudhu Pada Pasien Risiko Perilaku Kekerasan. *Jurnal Cendikia Muda*, Akademi Keperawatan Dharma Metro Lampung, Vol. 02, 2022.
- Muslim, Al-Imam Abi Husain Ibnu Al-Hajjaj Al-Qusyairi Linisaburi. *Shahih Muslim*. Jakarta, Al Mahira, 2012.
- Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2011.
- Mulyana, Deddy. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2018.
- Nelson-Jones, Ricard. *Teori dan Praktik Konseling Dan Terapi*, Cet 4. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2017.
- Nursopiyan, Resti. “Pengaruh Penerapan Terapi Wudhu Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa di Darussalam Kota Bengkulu”. Skripsi, IAIN Bengkulu, 2021.
- Oktaryanto, Vicky, dkk, Peran Terapi Wudu Terhadap Kestabilan Emosi Klien Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar Rahman Palembang. *Jurnal Psikologi Islami*, UIN Raden Fatah Palembang, Vol. 5, 2019.
- Pratiwi, Adelia Oky Setya & Novia Rissita Sari. Terapi Wudu : Solusi Layanan Bimbingan Dan Konseling Untuk Mencegah Perilaku Delinkuensi Pada Siswa Sekolah Menengah Berbasis Islam. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, Universitas Negeri Semarang, Vol. 5, 2019.

- Puspa, Yan Pramadya. *Kamus Umum Populer*. Semarang: CV Aneka Ilmu, 2013.
- Reza, Syah. Konsep Nafs Menurut Ibnu Sina. *Jurnal Kalimah*, Vol. 12, No. 2, September 2014.
- Rusydi, Ahmad & Subandi. *Psikologi Islam: Kajian Teoritik dan Penelitian Empirik*. Yogyakarta: Asosiasi Psikologi Islam, 2020.
- Saktiawan, Lukman Hakim. *Keajaiban Shalat Menurut Ilmu Kesehatan Cina*. Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2007.
- Saputra, Olivia Fransisca dan Hedy Constancia Indrani Perancangan Interior Hydropenerapandan Fisiopenerapandi Surabaya. *Jurnal Intra: Surabaya*, Vol. 05, 2017.
- Sari, Ayu Efitia. "Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Di Majelisul Dzakirin Kamulan Durenan Trenggalek". Skripsi, IAIN Tulung Agung, 2015.
- Sihite, Richard. *Sanitation & Hygiene*. Surabaya: SIC, 2017.
- Sugiono. *Metode Penelitian Kualitatif untuk penelitian yang bersifat: eksploratif, enterpretif, interaktif dan konstruktif*. Bandung: Alfabeta, 2017.
- S.H., Lee, Kim J.Y., Yeo S., Kim S.H., & Lim S.. Meta-Analysis of Massage Therapy on Cancer Pain. *Integrative Cancer Therapy Journal*, 14 Juli 2015. Vol. 4, 297-304, doi: 10.1177/1534735415572885.
- Tim Penyusun UIN Kiai Haji Ahcmad Siddiq Jember. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Jember: UIN KHAS Jember Press, 2021.
- Zar, Sirajuddin. *Filsafat Islam Filosof dan Filsafatnya*. Jakarta ; Raja Grafindo Persada, 2010.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nadhifatul Qolbiyah

NIM : D20185059

Program Studi : Psikologi Islam

Fakultas : Dakwah

Institusi : UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam hasil penelitian ini tidak terdapat unsur- unsur penjiplakan atau karya ilmiah yang pernah dilakukan atau dihuat oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis ter kutip didalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur penjiplakan dan da klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk di proses sesuai dengan aturan perundang – undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar benarnya, dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun.

Jember, 08 November 2022

Saya yang menyatakan



Nadhifatul Qolbiyah
NIM. D20185059

PEDOMAN OBSERVASI

1. Untuk mengetahui kondisi awal santri sebelum melaksanakan metode terapi air wudu untuk mewujudkan ketenangan jiwa pada santri Darul Lughah Wal Karomah Kraksaan.
2. Untuk mengetahui tahapan pelaksanaan metode terapi air wudu untuk mewujudkan ketenangan jiwa pada santri Darul Lughah Wal Karomah Kraksaan.
3. Untuk mengetahui dampak metode terapi air wudu untuk mewujudkan ketenangan jiwa pada santri Darul Lughah Wal Karomah Kraksaan.

PEDOMAN WAWANCARA

➤ **Santri**

1. Pada saat kegiatan akan dimulai, bagaimana perasaan Anda?
2. Apa yang Anda persiapkan saat melakukan kegiatan?
3. Apa yang biasanya membuat Anda merasa cemas/ gelisah saat melakukan sesuatu?
4. Bagaimana Anda mengatasi kegelisahan pada saat melakukan sesuatu sebelumnya?
5. Apakah ada perbedaan yang dirasakan setelah melakukan metode air wudu?

6. Apakah metode air wudu menurut Anda efektif untuk menenangkan jiwa dari kegelisahan tersebut?
7. Bagaimana tahap-tahap yang biasa dilakukan ketika metode air wudu?
8. Bagaimana tanggapan pengurus di pesantren terhadap metode air wudu?
9. Apakah setiap santri yang merasa gelisah melakukan metode air wudu ini untuk menenangkan jiwa nya?
10. Apakah terapi wudu ini sangat bermanfaat untuk Anda dan santri-santri yang merasa gelisah seperti Anda?
11. Selain bermanfaat, apakah ada dampak pada metode air wudu ini?

➤ **Pengurus/ Ustadzah**

1. Apakah metode air wudu ini sudah lama/ sering digunakan oleh setiap santri?
2. Biasanya metode ini digunakan pada santri yang memiliki keadaan yang seperti apa?
3. Setiap santri yang merasa dirinya gelisah, apa penyebab terjadinya?
4. Apakah kegiatan di pesantren terlalu padat sehingga santri merasa tidak tenang?
5. Upaya apakah yang dilakukan pengurus/ ustadzah untuk menasehati/ memberitahu santri bahwa ada cara untuk menenangkan jiwanya?

6. Apakah terdapat pembelajaran tentang wudu untuk diterapkan santri di pesantren?
7. Apakah santri juga diajarkan tentang tahap-tahap untuk berwudu?
8. Setelah penerapan ini dilakukan apa terdapat hasil atau dampak yang tidak sesuai dengan harapan?
9. Bagaimana proses yang dilakukan untuk menerapkan metode air wudu ini?
10. Apakah ada cara lain untuk menenangkan jiwa dan pikiran Anda selain menggunakan metode air wudu ini?



DOKUMENTASI PENELITIAN

No	Flora	Tanggal Pulang	Kamran	Yasun	Masalah	Ttd
26	Aman, Nur Kurnia	29/01/22	B2	X MA	Tidak dapat beradaptasi	
27	Yeni Salamah	29/01/22	B9	RI MA	"	
28	Vicky Zalmiya	29/01/22	C2	X MA	"	
29	Indah, Nur Hafidha	29/01/22	E5	X MGS	"	
30	Ranah, Nur Hafidha	29/01/22	E4	X MTC	"	
31	Farah, Nur Hafidha	29/01/22	B2	X SMP	"	
32	Hiba, Nur Hafidha	29/01/22	E9	X MTSS	"	
33	Datri, Nur Hafidha	29/01/22	D3	X MTSS	"	
34	MeLani, Nur Hafidha	29/01/22	E8	X MA	"	
35	Muhammad, Nur Hafidha	29/01/22	B5	X MA	"	
36	Farhan, Nur Hafidha	29/01/22	B1	X SMP	"	
37	Nur Aza, Nur Hafidha	29/01/22	B2	X SMP	"	
38	Thirza, Nur Hafidha	29/01/22	F2	X SMP	"	
39	Dan, Nur Hafidha	29/01/22	F1	X SMP	"	
40	Zahra, Nur Hafidha	29/01/22	F1	X SMP	"	
41	Nur Hafidha, Nur Hafidha	29/01/22	F2	X SMP	"	
42	Fitriyah, Nur Hafidha	29/01/22	F2	X SMP	"	
43	Farah, Nur Hafidha	29/01/22	F2	X SMP	"	
44	Farah, Nur Hafidha	29/01/22	F1	X SMP	"	
45	Farah, Nur Hafidha	29/01/22	F1	X SMP	"	
46	Farah, Nur Hafidha	29/01/22	F1	X SMP	"	
47	Farah, Nur Hafidha	29/01/22	F1	X SMP	"	
48	Farah, Nur Hafidha	29/01/22	F1	X SMP	"	
49	Farah, Nur Hafidha	29/01/22	F1	X SMP	"	
50	Farah, Nur Hafidha	29/01/22	F1	X SMP	"	

Buku Catatan Masalah Santri Bimbingan Konseling



Santri Menjalani Kegiatan

KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

JURNAL KEGIATAN PENELITIAN

No.	Tanggal	Keterangan	Tanda Tangan
1.	01 Juli 2022	Menyerahkan surat penelitian kepada Sekretariat Pondok Pesantren Darul Lughah Wal Karomah Kraksaan	
2.	05 Juli 2022	Melakukan observasi pertama di lingkungan Pondok Putri Darul Lughah Wal Karomah Kraksaan	
3.	13 Juli 2022	Melakukan wawancara dengan mantan Kepala Pesantren Putri Darul Lughah Wal Karomah Kraksaan (Lailatul Maghfiroh)	
4.	13 Juli 2022	Melakukan wawancara dengan kepala wilayah Pondok Putri Darul Lughah Wal Karomah Kraksaan (Nur Khofifah)	
5.	13 Juli 2022	Melakukan wawancara dengan santri (Umi Salamah)	
6.	13 Juli 2022	Melakukan wawancara dengan santri (Ervina)	
7.	13 Juli 2022	Melakukan wawancara dengan santri (Umi Maghfiroh)	
8.	22 Juli 2022	Melakukan observasi kedua dengan mengikuti kegiatan di Pesantren	
9.	26 Juli 2022	Melakukan observasi terakhir dan dokumentasi pada saat kegiatan	
10.	29 Juli 2022	Meminta data-data identitas atau profil Pondok Pesantren kepada Sekretariat Pesantren	
11.	30 Juli 2022	Meminta surat keterangan selesai penelitian	

Kraksaan, 30 Juli 2022

Kepala Pesantren,



Muh. Zaini Ali Wafa, S. Hi



الجمعة الإسلامية دار اللغة والكرامة
PONPES DARUL LUGHAH WAL KAROMAH
Sidomukti Kraksaan Probolinggo

Alamat : Jl Mayjend Panjaitan No.12 Telp. (0335) 841740, 844391 Sidomukti, Kraksaan, Probolinggo, JATIM

Nomor : 108/PP.DWK/B-03VII/2022

Lamp : -

Perihal : Pemberian Izin Penelitian

Kepada :

Bpk/ Ibu : **Dekan/ Wakil Dekan Bidang Akademik**

Fakultas Dakwah

Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq

Di

Jember

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Sesuai dengan surat yang kami terima nomor: B.1603/Un.22/6.a/PP.00.9/06/2022
 Tertanggal 01 Juli 2022 tentang permohonan penelitian untuk menyelesaikan skripsi
 atas nama:

Nama : Nadhifatul Qolbiyah

NIM : D20185059

Prodi/ Semester : Psikologi Islam/ VIII

Instansi : Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember

Maka dengan ini kami memberikan izin untuk menyelesaikan tugas skripsi yang
 dimaksud selama 30 hari di Lembaga PonPes Darul Lughah Wal Karomah Kraksaan
 Probolinggo.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan digunakannya
 semestinya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Kraksaan, 30 Juli 2022

Kepala Pesantren,

M. Zaini Ali Wafa, S. Hi



الجمعة الأسبوعية دار اللغة والكروامة
PONPES DARUL LUGHAH WAL KAROMAH
Sidomukti Kraksaan Probolinggo

Alamat : Jl. Mayjend Panjaitan No.12 Telp. (0335) 841740, 844391 Sidomukti, Kraksaan, Probolinggo, JATIM

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN

Nomor : 109/PP.DWK/B-03VIII/2022

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : K. Muh. Zaini Ali Wafa, S. Hi
 Jabatan : Kepala Pondok Pesantren Darul Lughah Wal Karomah
 Alamat : Jl. Mayjend Panjaitan No. 12 Sidomukti, Kraksaan,
 Probolinggo

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa,

Nama : Nadhifatul Qolbiyah
 NIM : D20185059
 Prodi/ Semester : Psikologi Islam/ VIII
 Institut : Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember

Telah melaksanakan penelitian/ riset selama 30 hari dibulan Juli 2022 di Lembaga kami Pondok Pesantre Darul Lughah Wal Karomah Kraksaan Probolinggo Jawa Timur untuk menyelesaikan tugas akhir sebagaimana yang dimaksud.

Demikian surat ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kraksaan, 30 Juli 2022



Kepala Pesantren,
K. Muh. Zaini Ali Wafa, S. Hi

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. Identita Diri

Nama : Nadhifatul Qolbiyah

Tempat, Tanggal Lahir : Probolinggo, 17 April 2000

Nama Ayah : Adnaji

Nama Ibu : Muzayyanah

Alamat : Dusun Krajan RT 002 RW 001 Ds Alaskandang
Kec. Besuk Kab. Probolinggo

Email : nadhifatulqolbiyah622@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

Jenis Pendidikan	Tahun ajaran
RA As-Salam	2003-2007
MI Raudlatussalam	2007-2012
SMP Darul Lughah Wal Karomah	2012-2015
MA Darul Lughah Wal Karomah	2015-2018
UIN KH Achmad Siddiq Jember	2018-sekarang

C. Pengalaman Organisasi

1. IMADA Jember
2. Panitia SC Acara Orientasi Jurusan HMPS Psikologi Islam