

## ABSTRAK

### **Novi Yanti (NIM 1131040106). Pengaruh Wudhu Dalam Mengatasi Kecemasan (Studi Kasus Penelitian Siswa SMAN 1 Cimanggung Kabupaten Sumedang Yang Akan Menghadapi Ujian Nasional).**

Kecemasan menjadi jenis gangguan mental paling sering terjadi di dunia, termasuk Indonesia. Salah satu hal yang dapat menimbulkan kecemasan adalah Ujian Nasional karena banyak materi yang harus dipelajari dan siswa merasa takut hasil ujian tidak memuaskan. Cemas berlebihan dapat mengganggu secara fisik, kognitif, emosional, dan perilaku. Gangguan kecemasan dapat ditangani dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Salah satu teknik non farmakologi untuk kecemasan adalah terapi wudhu. Berwudhu memiliki prinsip penanganan kecemasan yang sama dengan hidroterapi, disamping itu juga memiliki nilai ibadah bagi yang melakukannya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh wudhu dalam mengatasi kecemasan pada siswa SMA yang akan menghadapi Ujian Nasional.

Kata wudhu berasal dari kata wadha yang artinya kebersihan. Seperti yang di terangkan dalam Al-Qur'an surat Al-Maidah ayat 6. Dzakiyah Darajat mengemukakan kecemasan muncul dikarenakan beberapa penyebab diantaranya : (1) Rasa cemas yang timbul akibat melihat dan mengetahui ada bahaya yang mengancam dirinya. (2) Kecemasan yang muncul karena seseorang merasakan kecemasan yang tidak jelas, yang mempengaruhi dirinya.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif regresi. Model regresi digunakan untuk mengukur besarnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel tergantung dan memprediksi variabel tergantung dengan menggunakan variabel bebas. Koefisien regresi harus signifikansi. Pengujian dilakukan dengan uji T. Koefisien regresi signifikansi jika  $T_{hitung} > T_{table}$  (nilai kritis). Terdapat hubungan linier antara variabel bebas (X) dan variabel tergantung (Y). Model regresi dikatakan layak jika angka signifikansi pada ANOVA sebesar  $< 0.05$ , dll.

Hasil penelitian ini terdapat signifikan atau bisa dikatakan hipotesis nihil ( $H_0$ ) diterima karena hasil perhitungan koefisien determinasi  $T_{tabel}$  (1,661%)  $<$   $T_{hitung}$  (1,046%). Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan akan menjadi bahan informasi dan masukan bagi para civitas akademika, para mahasiswa, para tenaga pendidik dilingkungan sekolah terutama dalam memberi dorongan kepada siswa agar senantiasa meningkatkan upaya untuk melaksanakan wudhu dengan lebih baik lagi. Disarankan agar wudhu menjadi terapi untuk menangani kecemasan pada siswa SMA yang akan menghadapi ujian nasional.

Kata Kunci : Pengaruh Wudhu, Mengatasi Kecemasan.