

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Mahasiswa tingkat akhir cenderung lebih banyak yang mengalami stres dibandingkan dengan mahasiswa semester bawah. Stres yang terjadi kerap menimbulkan efek negatif pada prestasi akademik, psikologis dan Kesehatan fisik bagi mahasiswa itu sendiri. Dampaknya untuk mahasiswa tersebut menjadi mengalami insomnia, cemas berlebih, bahkan sampai depresi, dikarenakan waktu belajar yang cukup panjang, lingkungan yang kompetitif, takut gagal, masalah finansial, dan kurangnya aktifitas rekresional merupakan beberapa alasan terjadinya stress pada mahasiswa tingkat akhir (Nazeer M, 2014).

Perguruan tinggi adalah sumber stres bagi sejumlah besar mahasiswa. Friedlander percaya bahwa terdapat banyak bukti jika mahasiswa akan mengalami stres jangka Panjang diakhir semester. Menurut penelitian, mahasiswa tingkat akhir sangat rentan terkena stress kronis. Stress yang mahasiswa alami dapat mengganggu proses pembelajaran yang mempengaruhi terhadap keberhasilan akademis (Ekawarna, 2018)

Chag mengatakan bahwa banyak mahasiswa yang berharap dapat menyelesaikan pendidikannya dalam waktu yang singkat, maka dari itu mahasiswa banyak yang mengalami tekanan, baik itu dari diri sendiri dikarenakan ingin cepat lulus maupun dari faktor lain misalnya orangtua, yang menyebabkan mahasiswa tersebut menjadi stress dan bahkan depresi. Karena syarat untuk lulus pada sebuah perguruan tinggi yaitu menyelesaikan sidang skripsi. Bagi sebagian besar mahasiswa tingkat akhir beranggapan bahwa sidang skripsi adalah hal yang paling menakutkan. Ujian skripsi atau sering disebut dengan sidang skripsi adalah hal yang paling menakutkan bagi sebagian besar mahasiswa pada tingkat akhir. Mahasiswa yang belum menemukan jalan

keluar untuk menghadapi ujian skripsi sering mengalami kecemasan (Ekawarna, 2018)

Gangguan kecemasan tersebut merupakan rasa takut yang umum, tidak menyenangkan, dan tidak jelas. Biasanya disertai gejala seperti sakit kepala, resah, sakit perut ringan, atau berkeringat. Kecemasan juga merupakan salah satu respon pada situasi yang membuat kita merasa tertekan, kecemasan juga merupakan sebuah kejadian normal yang terjadi seiring dengan perkembangan, pengalaman baru, serta penentuan identitas dan makna terhadap arti kehidupan (Sadock BJ, 2009).

Stres merupakan sebuah tekanan yang melibatkan pikiran, jiwa dan fisik seseorang. Akan tetapi jika seseorang sudah mengalami stress kronis atau stress yang berlebihan bisa sangat berpengaruh terhadap kualitas hidup, seperti halnya cemas yang berlebih atau gelisah terus menerus, rasa kurang percaya diri dan selalu insecure terhadap kemampuan orang lain, dan bahkan bisa menimbulkan depresi, susah tidur atau insomnia, susah fokus terhadap sesuatu, sakit kepala, darah tinggi bahkan bisa mengakibatkan stroke. Stres merupakan respon fisik maupun psikologis terhadap tekanan yang mengganggu kestabilan hidup seseorang (Priyoto, 2014).

Dalam kajian psikoterapi terdapat beberapa inovasi psikoterapi yang mengambil aspek spiritualitas menjadi salah satu pendekatannya. Disini saya mengambil contoh terapi spiritualitas yaitu Wudhu sebagai Terapi Air atau *Hydro Theraphy*.

Wudhu merupakan kegiatan yang memerlukan air yang bersih dan terhindar dari najis dengan cara mencuci, menggosok atau mengusap pada bagian wajah, tangan, kepala, telinga dan kaki secara benar dan teratur sesuai dengan kaidah atau tatacara yang ada. Menurut istilah, wudhu yaitu untuk menghilangkan hadats kecil dengan cara mengalirkan air dan membasuh pada setiap bagian dari anggota wudhu (Akrom, 2010).

Terapi wudhu disebut juga sebagai terapi air atau *Hydro Therapy* karena pada pelaksanaan terapi tersebut menggunakan media dari air. Adanya sebuah teori yang telah diciptakan oleh seorang dokter yang bernama Simon Baruch yang berasal dari Amerika, dimana ia menjelaskan bahwa jika suhu kulit sama dengan suhu air tersebut maka akan memiliki daya penenang, akan tetapi air tersebut akan memberikan stimulus bagi tubuh jika air tersebut lebih tinggi atau lebih rendah dari suhu kulit (Haryanto, 2006).

Adanya kelebihan dari terapi air dengan cara berwudhu dari pada terapi air yang biasa dilakukan oleh kebanyakan orang. Karena terapi air dengan cara berwudhu ini memiliki nilai-nilai positif dari doa yang ucapkan saat berwudhu, dimana kata-kata positif tersebut memiliki pengaruh terhadap metabolisme tubuh dan bermanfaat bagi kehidupan manusia (Emoto, 2007).

Wudhu disini bukan wudhu yang hanya sekedar gerakan dan bacaannya saja, akan tetapi hatinya juga ikut berwudhu dengan cara berzikir kepada Allah, yaitu dengan cara menggunakan dzikir khofi.

Menurut (Yuniardi, 2010) dengan terapi wudhu ini dapat digunakan untuk menurunkan rasa cemas atau tingkat kecemasan seseorang. Dimana jenis kecemasan yang dirasakan sebagai awal mula tanda seseorang mengalami stress, karena penyebab depresi dan stress pada seseorang yaitu ketika dirinya sudah merasa sangat cemas.

Dari gambaran fenomena yang telah dipaparkan di atas menjadi alasan bagi penulis untuk menganalisis wudhu sebagai terapi air. Maka penulis tertarik untuk mengkaji melalui skripsi yang berjudul, “*Wudhu sebagai Terapi Air untuk Mengatasi Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir*”

## **B. Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka diperoleh beberapa rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apa yang di maksud dengan Wudhu sebagai Terapi Air?
2. Bagaimana gambaran stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Kelas D UIN SGD Bandung Angkatan 2017?
3. Bagaimana proses pelaksanaan Wudhu sebagai Terapi Air untuk mengatasi stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Kelas D Angkatan 2017 UIN SGD Bandung?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berkesinambungan dengan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian diarahkan untuk mendeskripsikan hasil analisis penelitian di lapangan secara khusus diantaranya sebagai berikut:

1. Mengetahui maksud dari Wudhu sebagai Terapi Air.
2. Mengetahui gambaran stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Kelas D UIN SGD Bandung Angkatan 2017.
3. Mengetahui proses pelaksanaan Wudhu sebagai Terapi Air untuk mengatasi stres pada Mahasiswa tingkat akhir Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Kelas D Angkatan 2017 UIN SGD Bandung.

## **D. Manfaat Penelitian**

Serangkaian proses dan hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

### **1. Secara Teoritis / Akademis**

Penelitian ini membahas tentang wudhu sebagai Terapi Air untuk menurunkan / menghilangkan Stres bagi mahasiswa tingkat akhir jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2017 kelas D UIN SGD Bandung, diharapkan dapat menjadi sebuah sumber wawasan dan informasi mengenai metode wudhu sebagai terapi air untuk mengatasi stres. Penelitian ini juga diarahkan untuk memperkaya khazanah keilmuan khususnya dalam kajian Tasawuf dan Psikoterapi serta turut andil untuk kemajuan inovasi psikoterapi sekarang ini.

### **2. Secara Praktis**

Hasil penelitian ini di harapkan dapat di aplikasikan dalam kehidupan sehari-hari bagi semua kalangan dan dapat di implementasikan dalam pembelajaran jurusan Tasawuf dan Psikoterapi mengenai metode Wudhu sebagai Terapi Air untuk mengatasi stres. Lebih jauhnya penulis memiliki harapan agar Wudhu sebagai Terapi Air ini kian dikenal oleh masyarakat luas, sehingga dapat menjadi salah satu bentuk ikhtiar dalam mengantisipasi juga memulihkan problem yang sedang dihadapi.

## **E. Kerangka Berpikir**

Kesehatan mental menurut World Health Organization atau WHO merupakan suatu kondisi bagi individu untuk mengenali kemampuannya dalam mengatasi stres, dapat berkontribusi di dalam komunitas dan dapat bekerja secara produktif. Dan Jika terjadi gangguan pada kesehatan mental maka akan berdampak pada bidang kesehatan, hak asasi manusia, sosial, serta sektor ekonomi di seluruh dunia.

Beberapa istilah psikologis yang sering dikatakan sebagai “stres”, pada kenyataannya, istilah ini mengacu pada situasi dimana seseorang mengalami kebutuhan atau waktu emosional yang berlebihan, sehingga sulit bagi mereka untuk menyelesaikan masalah secara efektif dalam hidup. Kondisi ini dapat menimbulkan berbagai gejala, seperti depresi, gelisah, mudah tersinggung, insomnia, kelelahan kronis dan bahkan bisa sampai menimbulkan kualitas kerja yang buruk (Richard, 2010).

(Syamsu, 2004) menyatakan bahwa stress itu tidak bisa dipisahkan dari distress maupun depresi, karena satu sama lain saling berkaitan. Stres yaitu sebuah reaksi fisik ketika mendapat suatu masalah yang dialami, dan ketika fungsi organ terganggu itu dinamakan distress, Sedangkan jika respon psikologis terhadap stressor yang dialami dinamakan depresi. Dalam banyak kasus, manusia akan pulih dari pengalaman stres dengan waktu yang cukup cepat. Karena manusia mempunyai energi penyesuaian diri yang baik.

Wudhu bukan hanya untuk membersihkan diri dari hadats kecil, tetapi wudhu juga bisa sebagai terapi untuk ketenangan jiwa seseorang. Pada air wudhu terdapat percikan air yang akan membuat tubuh kita menjadi rileks, memberikan rasa damai, dan tentunya menjadikan tubuh menjadi lebih fresh setelah melakukan terapi wudhu ini (Akrom, 2010). Wudhu disini bukan wudhu yang hanya sekedar gerakan dan bacaan saja, akan tetapi hatinya juga ikut bewudhu dengan cara berdzikir kepada Allah, yaitu dengan dzikir khofi.

Dalam penelitian Prof. Leopold Werner Von Ehrenfels, meneliti bahwa pusat syaraf yang paling peka terhadap tubuh manusia yaitu pusat syaraf yang berada di tangan, dahi, dan juga berada di kaki. Bagian tersebut sangatlah sensitif apabila bagian syaraf itu terkena percikan air. Akan muncul rasa segar pada pusat syaraf jika bagian tersebut terbasuh air. Seperti halnya saat berwudhu, pastinya tiga pusat syaraf ini akan terbasuh sehingga dapat membuat tubuh terjaga kebugaran dan kesehatannya, yang tidak akan membuat kita menjadi stress ataupun depresi (Hidayatullah, 2014).

Menurut (Emoto, 2007) kata yang keluar dari mulut kita merupakan getaran, jika air yang telah dibacakan kata-kata baik bersentuhan dengan tubuh kita, maka dapat memberikan rasa bahagia dan mengurangi resiko stress. Adanya respon positif terhadap tubuh kita jika kita mengucapkan kata-kata yang baik. Air yang diberi kata-kata baik dapat mengantarkan dan menangkap segala sesuatu.

Suatu penelitian mengungkapkan bahwa pada air yang diberi kata-kata positif atau kata-kata baik, akan menimbulkan atau menghasilkan efek kristal yang sangat cantik dalam kandungan air tersebut. Dengan diberikannya kalimat positif, air dapat menghasilkan bentuk kristal yang sempurna, maka dengan doa serta niat yang baik pula dapat menghasilkan kristal yang lebih baik pula. Maka dari itu, saat air yang digunakan pada saat berwudhu, kemudian mengucapkan kata-kata positif (doa serta niat), maka tubuh kita seakan mendapat pesan dari air tersebut agar selalu dalam keadaan baik-baik saja atau dalam keadaan sehat.

Air yang menggunakan kata-kata positif ini akan mengeluarkan getaran negatif dari tubuh kita yang akan mengakibatkan daya tahan di dalam tubuh kita menjadi sehat serta pikiran kita akan tetap fresh dan sangat rentan mengalami stress. Apabila fikiran kita stress, otomatis hormon stress akan meningkat. Maka apabila kita melakukan wudhu dengan menggunakan kata-kata positif yang disertai niat dan doa pasti akan memberikan efek yang sangat baik terhadap tubuh, yang menjadikan seseorang bahagia dan rileks setelah melakukan wudhu, yang menjadikan penyebab stres pada tubuh kita akan berkurang. Untuk itu sangat disarankan bagi mahasiswa yang sedang pusing memikirkan tugas akhir atau skripsi untuk melakukan wudhu secara teratur.

## F. Hasil Penelitian Terdahulu

Sudah banyak penelitian atau karya-karya ilmiah yang mengkaji mengenai wudhu therapy, akan tetapi penelitian yang khusus membahas mengenai metode wudhu sebagai terapi air untuk mengatasi stres pada mahasiswa tingkat akhir belum ada yang melakukan sebelumnya. Di bawah ini adalah beberapa karya ilmiah yang relevan dengan penelitian kami :

1. Artikel, Budiman dan Septi Ardianty, *Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi*, Jurnal PSYMPATHIC 2018, Vol.4 No.1, hlm.141-148. Yang berisi “Bagi sebagian besar sidang skripsi itu merupakan salah satu sumber stressor kecemasan bagi mahasiswa tingkat akhir. Setelah dilakukan pengambilan data ternyata, 5 dari 15 mahasiswa STIKes Muhammadiyah Palembang mengalami kecemasan. Bahkan 19 dari 67 mahasiswa lainnya mengalami yang sedang menghadapi sidang skripsi menyatakan merasakan beberapa keluhan fisik. Maka dilakukan penelitian terhadap efektivitas *self healing* terhadap kecemasan. Sebanyak 40 responden digunakan sebagai desain kuasi eksperimental. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan *one way anova*. Hasil penelitian menunjukkan *self healing* dengan energi reiki cukup efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan.”
2. Jurnal, Dhita Kurnia Sari dan Muhamad Wahyu Mahardyka, *Penerapan Wudhu Sebagai Hydro Therapy Terhadap Tingkat Stress Pada Lansia UPT PSLU Blitar Di Tulungagung*. Yang berisi: “Pemberian terapi wudhu pada lansia sangat mempengaruhi tingkat stres pada lansia itu sendiri. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel dari 44 responden setelah diberikan perlakuan wudhu menunjukkan terjadinya penurunan tingkat stres kepada 41 responden. Hal tersebut disebabkan karena lansia tersebut mau



mengikuti arahan yang di sampaikan oleh peneliti untuk melakukan wudhu 8 kali sehari dalam waktu 1 minggu secara teratur. Sementara 3 responden lain tidak mengalami penurunan maupun peningkatan tingkat stres. Hal ini disebabkan karena 3 responden tersebut memiliki masalah berat pada keluarga dan lingkungannya hingga menyebabkan kurang fokus terhadap arahan dari peneliti.”

3. Skripsi, Siti Afifah, *Self Healing Melalui Mind Healing Technique Untuk Mengatasi Stres (Penelitian Deskriptif Kualitatif pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung)*, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2019. Yang berisi “Penelitian *self healing* pada mahasiswa kelas D angkatan 2016 Jurusan Tasawuf Psikoterapi yang sering melami stres, *stressornya* adalah tugas dan organisasi. Sakit kepala dan cemas menjadi beberapa akibat dari stres yang dialami. Jenis penelitian merupakan penelitian kualitatif deskriptif. Sedangkan teknik dalam pengumpulan data yakni melakukan observasi, wawancara serta teknik dokumentasi. Hasil penelitian memaparkan bahwasannya para mahasiswa pun sebenarnya sering melakukan *self healing* namun tidak menyadarinya. Ketika sudah melakukan *self healing* melalui *mind healing technique* maka mereka merasakan perasaan lega dan tenang.”

Dari beberapa penelitian terdahulu yang ada, tentunya menjadi referensi dalam penyusunan penelitian skripsi. Namun secara jelas peneliti menyampaikan bahwa penelitian ini memiliki beberapa keunikan jika dibandingkan dengan penelitian-penelitian yang telah disebutkan diatas. Bahwa penelitian ini mengkaji mengenai nilai-nilai sufistik yang terkandung dalam wudhu sebagai Terapi Air, yang mana dalam penelitian terdahulu belum ada yang meneliti tentang variabel tersebut.

## **G. Sistematika Penulisan**

Penulis membagi penulisan skripsi ini dalam beberapa bab dengan harapan agar pembahasan skripsi ini dapat tersusun dengan baik dan memenuhi harapan sebagai karya ilmiah. Untuk memudahkan pembaca dalam memahami gambaran secara menyeluruh dari rencana ini, maka penulis memberikan sistematika beserta penjelasan secara garis besarnya. Rencana pembahasan skripsi ini dibagi menjadi lima bab, antara yang satu dengan yang lainnya saling berkaitan, sistematika penulisan skripsi ini sebagai berikut.

BAB I, pada bab ini menjelaskan tentang apa dan mengapa penelitian skripsi ini dilakukan. Kemudian juga memberikan tentang gambaran penelitian yang hendak disajikan. Pada bab ini meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerangka berpikir, hasil penelitian terdahulu, serta sistematika penulisan.

BAB II, kajian teori yang menjelaskan tentang konsep wudhu sebagai hydro therapy untuk mengatasi stress pada mahasiswa tingkat akhir.

BAB III, metode penelitian yang meliputi: pendekatan dan metode penelitian, jenis dan sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, serta lokasi dan waktu penelitian.

BAB IV, merupakan hasil penelitian yaitu tentang wudhu sebagai hydro therapy untuk mengatasi stress pada mahasiswa tingkat akhir, penelitian bertempat di kampus Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.

BAB V, pentup yang meliputi simpulan dan saran.