

SKRIPSI

**METODE TERAPI WUDHU DALAM MENGURANGI
KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN *MAH'AD AL-JAMIAH*
MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM IAIN
PAREPARE**



Oleh

NURUL ANNISA AMIR
NIM:16.1432.002

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
PAREPARE**

2021

SKRIPSI

**METODE TERAPI WUDHU DALAM MENGURANGI
KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN MAH'AD AL-JAMIAH
MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM IAIN
PAREPARE**



Oleh

NURUL ANNISA AMIR
NIM: 16.1432.002

Skripsi Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana S.Sosial
(S.Sosial.) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin
Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
PAREPARE**

2021

**METODE TERAPI WUDHU DALAM MENGURANGI
KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN MAH'AD AL-JAMIAH
MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM IAIN
PAREPARE**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
PAREPARE**

2021

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul Skripsi : Metode Terapi Wudhu Dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian *Mah'ad Al-Jamiah* Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam lain Parepare.

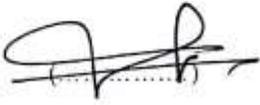
Nama Mahasiswa : Nurul Annisa Amir

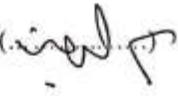
Nomor Induk Mahasiswa : 16.1432.002

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Dasar Penetapan Pembimbing : SK. Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
No. B-1963/In.39.7/11/2020
Disetujui Oleh

Pembimbing Utama : Dr. Muhammad Saleh, M.Ag 
NIP : 19680404199303 1 005

Pembimbing Pendamping : Dr. H. Muhiddin Bakri, Lc., M.Fil.I 
NIP : 19760713200912 1 002

Mengetahui:

Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dekan,



Dr. H. Abd Halim, K., M.A.
NIP. 19590624 199803 1 001

SKRIPSI

**METODE TERAPI WUDHU DALAM MENGURANGI
KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN MAH'AD AL-JAMIAH
MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM IAIN
PAREPARE**

Disusun dan diajukan oleh

NURUL ANNISA AMIR
NIM. 16.1432.002

Telah dipertahankan di depan panitia ujian munaqasyah
pada tanggal 09 Maret 2021 dan dinyatakan
telah memenuhi syarat

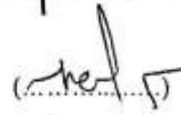
Mengesahkan

Dosen Pembimbing

Pembimbing Utama : Dr. Muhammad Saleh, M.Ag
NIP : 19680404199303 1 005



Pembimbing Pendamping : Dr. H. Muhiddin Bakri, Lc., M.Fil.I
NIP : 19760713200912 1 002



Dekan,
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah



Dr. H. Abd Halim K. M.A.
NIP. 19590624 199803 1 001

PENGESAHAN KOMISI PENGUJI

Judul Skripsi : Metode Terapi Wudhu Dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian *Mah'ad Al-Jamiah* Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam lain Parepare

Nama Mahasiswa : NURUL ANNISA AMIR

Nomor Induk Mahasiswa : 16.1432.002

Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Dasar Penetapan Pembimbing : SK. Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah No. B-1963/In.39.7/11/2020

Tanggal Kelulusan : 09 Maret 2021

Disahkan Oleh Komisi Penguji

Dr. Muhammad Saleh., M.Ag. (Ketua)

Dr. H. Muhiddin Bakri. Lc., M.Fil.I. (Sekretaris)

Dr. Hj. St. Aminah Azis, M.Pd. (Anggota)

H. Muh. Iqbal Hasanuddin, M.Ag. (Anggota)

Mengetahui:

Dekan,
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dr. H. Abd. Halim K. M.A.
NIP. 19590624 199803 1 001

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ نَحْمَدُهُ وَنَسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ، وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مَنْ يَهْدِهِ اللَّهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ وَمَنْ يَضِلَّ فَلَا هَادِيَ لَهُ أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ،

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah Rabbil Alaamiin, hanyalah rasa syukur yang patut penulis panjatkan kepada Allah Swt. karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar “Sarjana Sosial pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah” Intitut Agama Islam Negeri Parepare. Shalawat serta salam senantiasa tecurahkan kepada junjungan baginda Rasulullah Saw. Yang telah menjadi uswatun hasanah bagi seluruh ummat manusia.

Penulis mengucapkan banyak terima kasih yang setulus-tulusnya kepada semua pihak yang telah menuntut saya, khususnya orang tua penulis yakni Ibunda Suryani dan Ayah ku tercinta yang telah tiada Alm Muh.Amir, Ibu yang selalu membantu baik moral maupun material, serta berkah tulusnya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akademik tepat pada waktunya. Tanpa doa dan jasa beliau, penulis tidak akan bisa sampai pada titik ini. Penulis juga mengucapkan banyak terima kasih kepada kakak yang senantiasa memberikan dukungan serta bantuannya sehingga dapat melewati rintangan yang penulis hadapi tanpa terealisasi.

Penulis mengucapkan banyak terima kasih yang tulus dan menghaturkan penghargaan kepada :

1. Dr. Ahmad Sulta Rustam, M.Si Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare Yang telah bekerja keras dalam mengelolah pendidikan di IAIN Parepare.
2. Dr. H. Abd. Halim K., M.A Dekan Fakultas Ushuluddin , Adab dan Dakwah, atas pengabdianya telah menciptakan suasana pendidikan yang positif bagi mahasiswa IAIN Parepare.
3. Dr. Iskandar, S.Ag, M.Sos.I Wakil dekan bidang AKKK dan Dr. Hj. Muliati M.Ag Wakil dekan bidang AUPK

4. Haramain, M.Sos Ketua Prodi Program Studi Bimbingan Konseling Islam atas segala pengabdian dan bimbingannya bagi mahasiswa baik dalam proses perkuliahan maupun diluar perkuliahan.
5. Dr. H. Muhammad Saleh, M.Ag dan Dr. H. Muhiddin Bakri M.Fiil I selaku pembimbing I dan embimbing II atas segala bimbingan, bantuan, dan arahan yang telah memberikan ilmu untuk menyelesaikan skripsi dengan baik.
6. Ibu Siti Nurhayati. S.Hum sebagai dosen penasehat akademik penulis telah memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis selama mengikuti proses perkuliahan.
7. Seluruh Dosen pada Program Bimbingan Konseling Islam yang telah meluangkan waktu mereka mendidik penulis selama studi di IAIN Parepare.
8. Kepala Perpustakaan IAIN Parepare beserta seluruh staf yang telah memberikan pelayanan kepada penulis selama menjalani studi di IAIN Parepare, terutama dalam penulisan skripsi ini.
9. Kepala Mah'ad Al-Jamiah IAIN Parepare beserta seluruh jajarannya yang telah mengizinkan penulis untuk melakukanpenelitian dalam rangka menyusun skripsi untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar.
10. Guru yang telah memberi ilmu serta mendidik penulis menempuh pendidikan mulai TK, SD, SMP, SMK, dan sampai pada studi di IAIN Parepare.
11. Adik –adik mahasiswa bimbingan konseling islam IAIN Parepare yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar “Sarjana Soaial” pada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare
12. Seluruh keluarga dari tante, om, kakak, adik, serta para sepupu penulis atas doa, dukungan, dan semangat yang diberikan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

12. Seluruh keluarga dari tante, om, kakak, adik, serta para sepupu penulis atas doa, dukungan, dan semangat yang diberikan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Untuk teman-temanku seperjuangan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah angkatan 2016 sekaligus sahabatku dari Prodi Sejarah Peradaban Islam dan Bimbingan Konseling Islam yang begitu banyak memberikan bantuannya dan memotivasi ku terima kasih telah memberikanku semangat dan alur pemikirannya masing-masing dan kepada seluruh mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare untuk bantuan dan kebersamaan selama penulis menjalani studi di IAIN Parepare.

Penulis ucapkan banyak terima kasih serta kepada semua pihak yang selalu memberikan semangat dan waktunya dalam menyelesaikan skripsi ini. penulis hanya bisa mendokan agar segala amal perbuatan yang telah diberikan kepada penulis bernilai ibadah di sisi-Nya dan menjadi amal Jariah untuk-Nya.

Akhirnya penulis menyampaikan kiranya pembaca berkenan memberikan saran konstruktif demi kesempurnaan skripsi ini.

Parepare, 14 Januari 2021

Penulis



Nurul Annisa Amir
NIM:16.1432.002

ABSTRAK

Nurul Annisa Amir, Nim.16.1432.002, Metode Terapi Wudhu dalam mengurangi kecemasan Ujian Mah'ad Al-Jamiah Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare, (dibimbing oleh Dr.H.Muhammad Saleh dan Dr.H Muhiddin Bakri M.fiiil. I)

Pokok masalah penelitian pada sub masalah dalam penelitian ini, 1) Bagaimana Metode Terapi Wudhu dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian *Mah'ad Al-Jamiah* Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare. 2) Bagaimana Dampak Terapi Wudhu dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian *Mah'ad Al-Jamiah* Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Metode Terapi Wudhu dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian *Mah'ad Al-Jamiah* Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare tersebut dan untuk mengetahui Dampak Terapi Wudhu dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian *Mah'ad Jamiah* Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif (field research) atau penelitian lapangan, dengan menggunakan teknik pengumpulan data observasi, wawancara, informan dan Dokumentasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Metode Terapi Wudhu dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian *Mah'ad Al-Jamiah* Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare yaitu: Refleksi diri saat menghadapi ujian, Gangguan mental di masa lalu dan pikiran, Bimbingan sebelum melakukan ujian, Percaya diri saat ujian dan sebelum melakukan ujian wudhu diterapkan. Dampak Terapi Wudhu dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian *Mah'ad Al-Jamiah* Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare yaitu: Mudah memecahkan masalah yang dihadapi agar lebih efektif, Perilaku positif sebagai kebiasaan, serta Introspeksi diri.

Kata kunci : Terapi Wudhu, Kecemasan, Mahasiswa

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Mahasiswa yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Nurul Annisa Amir
NIM : 16.1432.002
Tempat/Tgl. Lahir : Parepare, 04 Juli 1998
Program Studi : Bimbingan Koseling Islam
Jurusan : Ushuluddin Adab dan Dakwah
Judul Skripsi : Metode Terapi Wudhu Dalam Mengurangi Kecemasan
Menghadapi Ujian *Mah'ad Al-Jamiah* Mahasiswa
Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar merupakan hasil karya saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Parepare, Senin 3 Mei 2021

Penyusun,



Nurul Annisa Amir

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGAJUAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING	iv
HALAMAN PENGESAHAN KOMISI PENGUJI	v
KATA PENGANTAR	vii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	x
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Kegunaan Penelitian	7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Penelitian Terdahulu	8
B. Tinjauan Teoritis	10
1. Teori REBT	14
2. Teori Psikoanalisa	18
C. Tinjauan Konseptual	21
D. Bagan Kerangka Pikir	31

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	33
B. Lokasi Dan Waktu Penelitian	33
C. Fokus Penelitian	34
D. Jenis Dan Sumber Data	34
E. Informan	35
F. Teknik Pengumpulan Data	35
G. Teknik Analisis Data	37

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	40
B. Deskripsi Hasil Penelitian	43
C. Metode Terapi Wudhu Dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Mah'ad Al-Jamiah Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare	47
D. Hasil Metode Terapi Wudhu Dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Mah'ad Al-Jamiah Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare	60

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....71

B. Saran74

DAFTAR PUSTAKA75



DAFTAR GAMBAR

No. Gambar	Judul Gambar	Halaman
2.4.1	Karangka Pikir	31



DAFTAR TABEL

No. Tabel	Nama Tabel	Halaman
4.2.1	Tabel Jumlah Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam	43



DAFTAR LAMPIRAN

No.	Judul Lampiran
1.	Surat Izin Melaksanakan Penelitian dari Kementerian Agama Republik Indonesia Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare.
2.	Surat Rekomendasi Penelitian dari Pemerintah Kota Parepare Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.
3.	Surat Keterangan Selesai Meneliti dari Kantor Mah'ad Al-Jamiah
4.	Daftar Pertanyaan Wawancara
5.	Surat Keterangan Wawancara
6.	Foto Pelaksanaan Penelitian
7.	Biografi Penulis

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Islam mengajarkan manusia pada hakikatnya adalah makhluk ciptaan Allah Swt. yang sempurna. Dalam menjaga kebersihan untuk terhindar dari berbagai gangguan jiwa, manusia memiliki prinsip dengan menjaga Wudhu salah satu kegiatan bersuci yang selalu dilakukan untuk melaksanakan sholat ataupun kegiatan untuk menjaga diri dari kecemasan yang dapat membuat kita merasa lebih aman dengan segala sesuatu yang akan dikerjakan. Maka dari itu, meningkatkan Therapy secara umum, menunjuk pada suatu proses *korektif* atau *kuratif*, atau penyembuhan, sangat lazim dipakai dalam bidang medical; kerap kali pula digunakan secara bertukar-pakai dengan konseling (*counseling*) dan psikoterapi (*psychotherapy*).¹

Setiap perubahan yang terjadi dalam diri manusia dengan melalui terapi yang tak jarang dilakukan untuk kesucian diri sehingga mengembangkan kepercayaan diri seseorang. Dalam pandangan Islam wudhu sebagai gerakan tubuh yang dilakukan dengan menggunakan air suci dan bersih untuk terhindar dari penyakit sebagai pengobatan perawatan untuk mengurangi kecemasan. Maka dari itu, untuk menjalankan segala aktivitas yang akan dilakukan sebaiknya hadirkanlah sebuah terapi wudhu yang dapat mengontrol segala aktivitas yang kita lakukan.

Terapi Wudhu sebagai alat menyucikan diri, penyembuhan untuk menormalkan tersiksa batin berdampak pada kecemasan dengan kesegaran air dalam

¹Andi Mappiare, *Kamus Istilah Konseling & Terapi* (Jakarta ; PT Raja Grafindo Persada.1992), h. 334

berwudhu membuat pikiran menjadi rileks dan kembali segar dengan demikian dalam mengaplikasikan wudhu 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 tentram 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.² *Psikoterapi* (sejenis konseling yang sering disebut terapi) adalah respons emosional terhadap penyakit mental. Hal ini adalah proses dimana profesional kesehatan mental yang terlatih berupaya membantu menangani penyakit seseorang. Kegiatan yang dilakukan biasanya berupa wawancara melalui strategi khusus untuk memahami dan menangani gejala pasien, melalui pikiran dan perilaku. Jenis psikoterapi sering digunakan untuk mendukung, kognitif-perilaku, interpersonal, kelompok, dan terapi keluarga.³

Bersuci merupakan kebersihan salah satu ajaran Islam yang diamalkan dalam kehidupan sehari-hari. 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 :

أَخْبَرَنَا مُسْلِمُ بْنُ أَبِرَاهِيمَ حَدَّثَنَا أَبَانُ هُوَ ابْنُ يَزِيدَ حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَبِي كَثِيرٍ عَنْ زَيْدِ
عَنْ 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

²Dede Rahmat Hidayatdan Herdi. *Bimbingan Konseling Kesehatan Mental Di Sekolah*, (Cet1: Bandung : PT.Remaja Rosda Karya 2013), h.105

³<https://med.unhas.ac.id/kedokteran/wp-content/uploads/2016/10/PSIKOTERAPI.pdf> di akses tanggal 23 juli 2020

السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالصَّلَاةُ نُورٌ وَالصَّدَقَةُ بُرْهَانٌ وَالْوُضُوءُ ضِيَاءٌ وَالْقُرْآنُ حُجَّةٌ لَكَ
أَوْ عَلَيْكَ وَكُلُّ النَّاسِ يَعْذُوبُ فَبَاعِ نَفْسَهُ فَمُعْتَقُهَا أَوْ مَوْفِقُهَا

Terjemahnya :

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 Nabi صلى الله عليه وسلم bersabda, "Kebersihan adalah setengah keimanan, dan (ucapan) *Alhamdulillah* memenuhi timbangan, dan (kalimat) *Laa Ilaaha Illallahu Wa Allahu Akbar* keduanya memenuhi langit dan bumi, shalat adalah cahaya, sedekah bukti, wudhu 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.⁴

Sedangkan dalam hadist lain yaitu Agama Islam adalah agama yang bersih atau suci, maka hendaklah kamu menjaga kebersihan. Dari Muhammad bin Basyar kepada kami Abu Amir Al-Aqadi menceritakan Khalid bin Ilyas dari Shahih bin Abu Hassan ia berkata; Aku mendengar Sa'id bin Al Musayyab berkata:

الْإِسْلَامُ نَظِيفٌ فَتَنْظِفُوا فَإِنَّهُ لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ إِلَّا النَّظِيفُ

Terjemahnya :

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).⁵

Kecemasan merupakan ciri yang dimiliki seseorang untuk diketahui naik turunnya kecemasan, akan tetapi kecemasan muncul pada saat menghadapi sesuatu ujian, gejala dihadapi sangat signifikan tentang apa yang akan dilakukan, sehingga respon yang kita miliki sangat was-was, muncul perasaan keringat dingin, merasa kurang percaya diri sebelum melakukan aktivitas yang mendatang. Islam sebagai agama yang bersih dan suci, maka kita mampu untuk meningkatkan rasa syukur di

⁴ Aplikasi Ensiklopedia Hadits No. 651 Kitab Taharah Bab Bersuci diakses 18 Agustus 2020.

⁵ Aplikasi Ensiklopedia Hadits No. 2799 Kitab Adab Bab Kebersihan diakses pada 24 Agustus 2020.

setiap keadaan yang membuat kita lupa akan berdampak baik buruknya hasil yang telah kita hadapi.

Pada hakikatnya manusia merupakan makhluk yang memiliki keterbatasan dalam menghadapi tantangan kehidupannya. Ia acapkali bingung, takut, dan bimbang terhadap fenomena yang ada. Berkaitan dengan masalah ini Allah berfirman : QS. At-Taubah (9) :40

إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَّمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَى ۗ وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا ۗ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

Terjemahnya:

Jikalau kamu tidak menolongnya (Muhammad) maka sesungguhnya Allah telah menolongnya (yaitu) ketika orang-orang kafir (musyrikin Mekah) mengeluarkannya (dari Mekah) sedang dia salah seorang dari dua orang ketika keduanya berada dalam gua, di waktu dia berkata kepada temannya: "Janganlah kamu berduka cita, sesungguhnya Allah beserta kita". Maka Allah menurunkan keterangan-Nya kepada (Muhammad) dan membantunya dengan tentara yang kamu tidak melihatnya, dan Al-Ouran meniadakan orang-orang kafir itulah yang rendah. Dan kalimat Allah itulah yang tinggi. Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.⁶

Ayat tersebut di atas secara langsung menjelaskan bahwa manusia dalam dirinya senantiasa muncul gangguan jiwa, berupa rasa takut, sedih, bimbang, dan sebagainya.⁷

Seorang individu yang berkeinginan untuk mencapai kemewahan dan kebahagiaan pada harta kekayaan duniawi, maka individu itu semakin menambah

⁶Departemen Agama RI, *Al Qura'an dan Terjemah*, (Bandung: Sygma, 2012), h. 193.

⁷Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*, (Cet1: Jakarta; PT Raja Grafindo Persada, 2004), h.151

ketamakan pada dirinya untuk mendapatkan harta kekayaan yang berlimpah. Orang akan terpaut hatinya dengan dunia dan selalu merasa khawatir akan kehilangan kepribadian sebenarnya. Keresahan dan kegelisahan juga timbul karena terlalu mengutamakan kesenangan dunia.⁸

Kehidupan manusia, kecemasan sering muncul pada orang yang dianggap normal, meskipun kecemasan merupakan simtom semua psikopatologi terutama yang neurotic.⁹ Menurut Kamus Kesehatan kecemasan adalah rasa tidak nyaman, yang terdiri atas respon-respon psikofisik sebagai antisipasi terhadap bahaya yang dibayangkan atau tidak nyata, seolah-olah disebabkan oleh konflik intrapsikis. Gejala fisik yang menyertainya meliputi peningkatan detak jantung, perubahan pernafasan, keluar keringat, gemetar, lemah dan lelah, gejala psikisnya meliputi perasaan akan adanya bahaya, kurang tenaga, perasaan khawatir dan tegang.¹⁰

Salah satu kecemasan mahasiswa tidak terlepas dari lingkungan sosial, fisik, dan fakta serta pasrah terhadap perasaan tidak berdaya, perasaan tidak aman tanpa sebab yang jelas. Biasanya ketegangan mental mahasiswa merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan, karena senantiasa harus dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas. Sehingga kecemasan mahasiswa juga bisa diatasi dengan kegiatan rohani dan spiritual. Misalnya akan berpengaruh pada tingkat kecemasan saat melakukan ujian kepribadian tidak normal akan melanda ego saat

⁸Khairunnas,*Psikologi Ibadah Memakmurkan Kerajaan Ilahi Di Hati Manusia*,(Cet 1: Jakarta; AMZAH, 2011),h.85

⁹Davidson, G.C. Neale, J.M. dan Kring, A.M.*Psikologi Abnormal*. Edisi ke - 9.Jakarta:PT RajaGrafindo Persada. .2006), h.110

¹⁰Iin Tri Rahayu *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*. (Yogyakarta : Suksesoffset 2009), h.167

seseorang menghadapi stress yang berkepanjangan, dan mengancam kesejahteraannya.

Oleh sebab itu, dalam kehidupan mahasiswa memiliki dua jenis kecemasan yaitu kecemasan sebagai *respon* dan kecemasan sebagai *variable* diantara kecemasan sebagai respon dapat diartikan bahwa setiap individu pasti akan mengalami suatu perasaan yang disebut kecemasan. Sedangkan kecemasan juga pendorong seperti halnya lapar dan seks, kalau lapar dan seks itu adalah keadaan dari dalam, maka kecemasan itu asalnya disebabkan oleh sebab-sebab dari luar. Apabila kecemasan timbul, maka itu akan mendorong orang untuk melakukan sesuatu supaya tegangan dapat direduksikan atau dihilangkan; mungkin dia akan lari dari daerah atau tempat yang menimbulkan kecemasan atau ketakutan itu, atau mencegah impuls-impuls yang berbahaya, atau menuruti kata hati.¹¹

Berdasarkan uraian di atas, penulis bermaksud melakukan penelitian berupaya mengkaji lebih dalam terhadap permasalahan tersebut dan dituangkan dalam bentuk skripsi yang berjudul “Metode Terapi Wudhu Dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian *Mah’ad Al-Jamiah* Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare”

B. Rumusan Masalah

Adapun beberapa rumusan masalah di bawah, peneliti tertarik yaitu sebagai berikut:

¹¹Sumadi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*(Jakarta ; Rajawali Pers, 2011), h.140

1. Bagaimana Metode Terapi Wudhu dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian *Mah'ad Al-Jamiah* Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare
2. Bagaimana Dampak Terapi Wudhu dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian *Mah'ad Al- Jamiah* Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare

C. Tujuan Penelitian

Setiap hal yang ingin dicapai pasti mempunyai tujuan , begitupun dengan penelitian ini. Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui Metode Terapi Wudhu dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian *Mah'ad Al-Jamiah* Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare.
2. Untuk memperoleh dampak Terapi Wudhu dalam mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian *Mah'ad Al-Jamiah* Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare

C. Kegunaan Penelitian

Sebagai sebuah wacana dalam rangka Metode Terapi Wudhu dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian *Mah'ad Al-Jamiah* Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare untuk menunjang percaya diri mahasiswa terhadap ujian yang telah diberikan.

1. Kegunaan secara teoritis

Penelitian ini menjadi bahan referensi dan bahan bacaan yang bermanfaat serta menambah informasi tentang Metode Terapi Wudhu dalam mengurangi kecemasan Menghadapi Ujian *Mah'ad Al-Jamiah* Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare

2. Kegunaan secara praktis

Hasil penelitian yang dilakukan diharapkan menambah wawasan informasi ilmu pengetahuan khususnya kegiatan Metode Terapi Wudhu Dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian *Mah'ad Al-Jamiah* Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian ini, sumber kepustakaan yang penulis gunakan terdiri dari beberapa referensi. Adapun literatur yang dianggap relevan dengan objek penelitian ini diantaranya:

Penelitian yang dilakukan oleh Iqbal Maulana Utomo Jurusan Keperawatan UIN Syarif Hidayatullah, 2015. Yang berjudul; “Pengaruh Wudhu Terhadap Kecemasan saat Menghadapi Ujian Praktikum Pada Mahasiswi Keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta”.¹² Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kecemasan mahasiswi keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta menjelang ujian praktikum, selain itu penelitian ini juga bertujuan mengetahui pengaruh wudhu terhadap kecemasan mahasiswi keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Adapun jenis penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif menggunakan *desain quasy-eksperimental* dengan *one group pre test and post test* yang dilakukan dengan 15 responden.

Dari hasil penelitian tersebut peneliti dapat menyimpulkan bahwa penelitian yang dilakukan dengan tinjauan terdahulu memiliki tujuan penelitian yang sama yaitu mengenai kecemasan saat menghadapi ujian adapun perbedaannya yaitu pada jenis penelitian, peneliti menggunakan penelitian kualitatif deskriptif dengan metode

¹²Iqbal Maulana Utomo, “Pengaruh Wudhu Terhadap Kecemasan saat Menghadapi Ujian Praktikum Pada Mahasiswi Keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta”. (Skripsi Sarjana, Jurusan Keperawatan UIN Syarif Hidayatullah, 2015).

penelitian dengan wawancara serta mencari informasi untuk hasil yang dilakukan setelah melakukan metode tersebut.

Penelitian kedua dilakukan oleh Kurniawan, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018. Yang berjudul; “Terapi Wudhu Untuk Mengurangi Rasa Minder Saat Persentasi pada Seorang Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya”.¹³ Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan proses terapi wudhu mengurangi rasa minder saat persentasi pada seorang mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, selain itu juga bagaimana hasil dari penelitian dari terapi wudhu mengurangi rasa minder saat persentasi pada seorang mahasiswa dengan cara konselor memberikan pengarahan kepada konseli bagaimana dan apa yang harus dilakukan untuk mengetahui hasil terapi untuk membandingkan antara sebelum dan sesudah proses terapi dengan jenis penelitian studi kasus yang kemudian dianalisa menggunakan analisa deskriptif komperatif.

Penelitian ini memiliki persamaan dengan penulis yaitu membahas tentang terapi wudhu dan peneliti membandingkan antara sebelum dan sesudah proses Terapi wudhu adapun perbedaan penelitian ini yaitu peneliti terdahulu membahas bagaimana Terapi Wudhu Untuk Mengurangi Rasa Minder Saat Persentasi, sedangkan konsep yang digunakan peneliti penulis yaitu Metode Terapi Wudhu Untuk Mengurangi Kecemasan pada Ujian Mah’ad Al-Jamiah

¹³Kurniawan,. “Terapi Wudhu Untuk Mengurangi Rasa Minder Saat Persentasi pada Seorang Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya”. (Skripsi Sarjana, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018

Pada penelitian ketiga oleh Anindya Sekar Utami Jurusan keperawatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2016. Yang berjudul; “Pengaruh Berwudhu Terhadap Tingkat Kecemasan pada siswa SMA yang Menghadapi Ujian Nasional”. Skripsi ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh berwudhu terhadap tingkat kecemasan pada siswa SMA yang menghadapi Ujian Nasional.¹⁴ Jenis penelitian yang digunakan eksperimen semu dengan desain penelitian *pre-post test with control group*. Sampel yang digunakan sebanyak 70 responden melalui random sampling.

Dari penelitian diatas peneliti memiliki persamaan yang spesifik yaitu Wudhu terhadap Tingkat Kecemasan pada Siswa SMA Yang Menghadapi Ujian Nasional, sedangkan penelitian memiliki perbedaan yaitu pada jenis penelitian peneliti penulis yakni metode penelitian kualitatif dan pendekatan yang akan digunakan.

B. Tinjauan Teoritis

Setiap peneliti membutuhkan teori yang relevan untuk mendukung studi ini yang berkaitan dengan judul peneliti yaitu :

1. Pengertian Terapi Wudhu

Terapi diambil dari kata *Theerapein* yang berarti menyembuhkan. Dalam proses terapi adalah pengobatan remediasi masalah kesehatan, biasa disebut diagnosis.¹⁵ Terapi menurut KBBI adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sakit; pengobatan penyakit; perawatan penyakit. Menurut Wikipedia Terapi

¹⁴Anindya Sekar Utami, “Pengaruh Berwudhu Terhadap Tingkat Kecemasan pada siswa SMA yang Menghadapi Ujian Nasional “ (Skripsi Sarjana Jurusan keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2016).

¹⁵Ricard Nelson-Jones, *Teori dan Praktik Konseling Dan Terapi*, (Cet 4 ; Yogyakarta : Pustaka Belajar, 2017), hal.2

dalam bahasa Yunani atau pengobatan, atau remediasi masalah kesehatan, biasanya mengikuti diagnosis. Terapi dianggap sebagai perubahan perilaku seperti itu melalui pembelajaran baru, atau ketidakmampuan mempelajari perilaku lama melalui perlakuan paparan sehingga diperlukan keterampilan seorang terapis perilaku.

Wudhu dengan huruf *wawu* yang dibaca *dhammah*. Ia berasal dari lafal *al-wadha'ah* yang berarti baik dan bersih. Diberi nama demikian karena berwudhu dapat membersihkan orang yang melakukannya dan membuatnya kelihatan bersih serta ceria. *Al-Wudhu* menurut bahasa adalah membasuh sebagian anggota wudhu secara mutlak, sedangkan menurut syara adalah membasuh organ tubuh tertentu dengan cara yang khusus.¹⁶ Wudhu berasal dari lafal *al-masyaqqah* yang berarti berat. Dikatakan demikian karena Rasulullah Saw melihat bahwa amalan siwak secara rutin bisa memberatkan umat beliau.

a. Tata cara berwudhu

1. Membaca *Bismillahirrahmanirrahim*
2. Mengikhhlaskan niatnya karena Allah Swt.
3. Basuhlah telapak tanganmu tiga kali
4. Hisaplah air dari telapak tangan sebelah dan berkumurlah tiga kali.
5. Membasuh muka tiga kali dengan mengusap kedua sudut mata dan lebihkanlah membasuhnya.
6. Basuhlah kedua tangan beserta dua siku dengan digosok tiga kali dan selah-selah jari mulai dengan sebelah kanan ,

¹⁶Syeikh Alawi Abbas al-Maliki & Syeikh Hasan Sulaiman an-Nuri *Bersuci sesuai teladan Nabi SAW*(Yogyakarta: Pustaka Hati, 2017), h.107

7. Mengusap ubun-ubun kepala dengan menjalankan kedua telapak tangan dari ujung maka kepala dengan menjalankan kedua telapak dari ujung muka kepala hingga tengkuk dan dikembalikan lagi pada permulaan.
8. Kemudian usaplah kedua telingamu sebelah luarnya dengan dua ibu jari dan sebelah dalamnya dengan kedua telunjuk.
9. Basuh kedua kakimu beserta kedua mata kaki, dengan digosok tiga kali dan selah-selah jari kaki. Mulailah dari yang kanan dan sempurnakanlah dengan membasuh kedua kaki itu.
10. Kemudian, ucapkanlah “*Ashadualla-ila-ha illallah-h wahdahu-la syarikalah, wa asyhadu anna Muhammadan abduhu-wa rasuluh*”.¹⁷

b. Manfaat wudhu

Manfaat Hikmah wudhu salah satu yang dikembangkan lebih dalam, begitu pula dengan kesibukan manusia didunia yang begitu menguras waktu dan emosi. Keistimewaan ini hanya Allah berikan kepada umat Nabi Muhammad Shallallahu alaihi wa sallam. Diantara fadhilah wudhu ialah bahwa wudhu bisa mensucikan sang mutawadhdhi’ (orang yang wudhu) dari kesalahan dan dosa, serta membersihkan anggota tubuh yang dibasuhnya dari kotoran-kotoran yang menempel.

إذا توضأ ”عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : العبد المسلم أو المؤمن فغسل وجهه خرج من وجهه كل خطيئة نظر إليه بعينه مع الماء أو مع آخر قطر الماء. فإذا غسل يديه خرج من يديه كل خطيئة كان بطشتها يده مع الماء أو مع آخر قطر الماء . فإذا غسل رجليه خرجت كل خطيئة مشتها رجليه مع الماء أو مع آخر قطر الماء حتي يخرج نقيا من الذنوب .

((رواه مسلم))

¹⁷Al-Qur’an dan As-Sunnah dalam Putusan Majelis Tarjih Muhammadiyah Tahun 2013.

Terjemahnya

“Dari Abu Hurairah RA berkata:”Bahwa Rasulullah Shallallahu alaihi wa sallam bersabda:”Apabila seorang muslim atau mukmin berwudhu 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)”.

Sehingga wudhu jalan keluar untuk memulai kembali pikiran yang positif dan konsentrasi dalam hal mengaji dan shalat. Wudhu mempunyai makna tersendiri bagi makhluk-Nya. selain memiliki makna yang mendalam, wudhu juga memiliki manfaat yaitu:

1. Wudhu itu menyucikan

Syarat sah shalat adalah kesucian tubuh dari hadas, baik hadas besar maupun kecil. Hadas besar disucikan dengan mandi wajib, sedangkan hadas kecil disucikan dengan istinja' dan ritual bersuci yang wajib dikerjakan sebelum shalat yakni berwudu. Wudhu diharapkan dapat mensucikan diri dari berbagai hadas, kotoran-kotoran, maupun perbuatan yang mengganggu diri seseorang, menyucikan rohani (moral agama), serta menyucikan batin.

2. Wudhu itu membersihkan

Keseluruhan rangkaian wudhu mencerminkan kebersihan. Segitu berartinya hingga ada sebuah semboyan yang berbunyi “Kebersihan adalah sebagian dari iman”. Kebersihan yang dimaksudkan adalah kesucian dalam kehidupan sehari-hari baik kesucian lahir (kesehatan tubuh) maupun kesucian rohani (moral agama). Siklus kehidupan tercakup semua dalam makna gerakan wudhu mulai dari niat dan diakhiri

dengan mencuci kaki. Setiap kali berwudhu, kotoran-kotoran yang bersarang dibagian tubuh akan tersapuh bersih sehingga bebas dari segala kotoran dan bibit-bibit penyakit. Air yang meresap melalui pori-pori kulit tubuh akan membantu membersihkan bagian-bagian luar maupun dalam kulit dari kotoran, melepaskannya, dan melarutkannya. Wudhu tidak hanya membersihkan panca indra yang sangat vital dalam kehidupan sehari-hari saja, akan tetapi kelima panca indra, yakni; perasa atau peraba (kulit), pengecap (rongga mulut), pencium (rongga hidung), penglihat (mata), dan pendengar (telinga).

3. Wudhu itu menyegarkan

Wudhu juga meresap molekul-molekul air yang bersinggungan langsung dengan bagian-bagian tertentu, juga memiliki banyak titik syaraf yang berhubungan langsung dengan organ-organ internal tubuh manusia (contohnya kulit kepala). Sehingga menyebabkan badan segar kembali karena sifat air yang menimbulkan kesejukan. Ion-ion molekul air sehingga kulit menjadi cerah, segar dan sehat.

Seorang pakar kesehatan dari Jerman Prof. Dr. Jamieson mengatakan bahwa mencuci badan dan mandi sangat menguntungkan bukan hanya membersihkan tetapi juga menguatkan kulit dan menyegarkan badan serta merangsang alat-alat pencernaan dalam pertukaran-pertukaran zat.¹⁸ Sehingga dengan sempurna wudhu seseorang akan mencerminkan sikap hidup manusia muslim. Ada 3 unsur pokok yang harus dipelihara untuk mewujudkan pribadi muslim sejati melalui berwudhu, diantaranya adalah memelihara kesehatan jasmani, memelihara pikiran (akal), serta memelihara

¹⁸Hembing Wijayakusuma, *Hikmah Shalat Untuk Pengobatan dan Kesehatan*, (Bandung: Pustaka Kertini, 1997), h. 3.

moral (akhlak). Dengan melakukan terapi wudhu sebaiknya kita harus mengetahui hal tersebut yaitu:

B. Teori *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT)

Pendekatan *Rasional Emotif* merupakan suatu aliran psikoterapi yang dikembangkan dipertengahan tahun 1950-an. Pendekatan ini dikenal dengan *Rational Emotif Therapy* (RET) oleh pelapornya Albert Ellis. Ia adalah seorang ahli sngat rajin dalam bekerja memberikan pelayanan psikoterapi, baik secara individual maupun dalam situasi kelompok dan juga dalam memberi ceramah di berbagai kesempatan.¹⁹ Terapi *Rasional Emotif Behaviour* adalah pemecahan masalah yang fokus pada aspek berpikir, menilai, memutuskan, direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran ketimbang dengan dimensi-dimensi perasaan.²⁰

Pendekatan konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat, berperasaan dan berperilaku, serta menekankan pada perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dan berperasaan yang berakibat pada perubahan perasaan dan perilaku.²¹

1. Konsep -Konsep Dasar *Rasional Emotif Behaviour Therapy*.

Konsep-konsep dasar terapi rasional emotif ini mengikuti pola yang didasarkan pada teori A-B-C, yaitu:

¹⁹Rasimin dan Muhammad Hamdi, *Bimbingan dan Konseling Kelompok*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2018), hal.101

²⁰Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT. Eresco, 1988),

²¹W.S. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan* (Jakarta: PT. Gramedia, 2007), hal. 364.

A = Activating Experience (pengalaman aktif) ialah suatu keadaan, fakta peristiwa, atau tingkah laku yang dialami individu.

B = Belief System (Cara individu memandang suatu hal). Pandangan dan penghayatan individu terhadap A.

C = Emotional Consequence (akibat emosional). Akibat emosional atau reaksi individu positif atau negative.

Menurut pandangan Ellis, A (pengalaman aktif) tidak langsung menyebabkan timbulnya C (akibat emosional), namun bergantung pada B (belief system). Hubungan dan teori A-B-C yang didasari tentang teori rasional emotif dari Ellis dapat digambarkan sebagai berikut:

A-----C

Keterangan: ---: Pengaruh tidak langsung B: Pengaruh langsung Teori A-B-C tersebut, sasaran utama yang harus diubah adalah aspek B (Belief Sistem) yaitu bagaimana caranya seseorang itu memandang atau melihat menghayati sesuatu yang irasional, sedangkan konselor harus berperan sebagai pendidik, pengarah, mempengaruhi, sehingga dapat mengubah pola pikir klien yang irasional atau keliru menjadi pola pikir yang rasional.

Dari uraian diatas, disimpulkan bahwa permasalahan yang menimpa seseorang merupakan kesalahan dari orang itu sendiri yang berupa prasangka yang irasional terhadap pandangan penghayatan individu terhadap pengalaman aktif.

2. Ciri-Ciri *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Ciri-ciri tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

- a. Dalam menelusuri masalah klien yang dibantunya, konselor berperan lebih aktif dibandingkan klien. Maksudnya adalah bahwasannya peran konselor disini harus bersikap efektif dan memiliki kapasitas untuk memecahkan masalah yang dihadapi klien dan bersungguh-sungguh dalam mengatasi masalah yang dihadapi, artinya konselor harus melibatkan diri dan berusaha menolong kliennya supaya dapat berkembang sesuai dengan keinginan dan disesuaikan dengan potensi yang dimilikinya.
- b. Dalam proses hubungan konseling harus tetap diciptakan dan dipelihara hubungan baik dengan klien. Dengan sikap yang ramah dan hangat dari konselor akan mempunyai pengaruh yang penting demi suksesnya proses konseling sehingga dengan terciptanya proses yang akrab dan rasa nyaman ketika berhadapan dengan klien.
- c. Tercipta dan terpeliharanya hubungan baik ini dipergunakan oleh konselor untuk membantu klien mengubah cara berfikirnya yang tidak rasional menjadi rasional.
- d. Dalam proses hubungan konseling, konselor tidak banyak menelusuri masa lampau klien.²²

3. Tujuan *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Tujuan rational emotive behavior therapy menurut Ellis, membantu klien untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistik" yang berarti menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi-verbalisasi diri mereka telah dan masih merupakan

²²Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling*, Jakarta: Ghalia Indonesia. 1985, hal.89.

sumber utama dari gangguan-gangguan emosional yang dialami oleh mereka.²³ Sedangkan Tujuan dari *Rational Emotive Behavior Therapy* menurut Mohammad Surya sebagai berikut:

- a. Memperbaiki dan mengubah segala perilaku dan pola pikir yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan lebih logis agar klien dapat mengembangkan dirinya.
- b. Menghilangkan gangguan emosional yang merusak.
- c. Untuk membangun *Self Interest, Self Direction, Tolerance, Acceptance of Uncertainty, Fleksibel, Commitment, Scientific Thinking, Risk Taking*, dan *Self Acceptance Klien*.²⁴

Demikian untuk tujuan *rational emotive behaviour therapy* adalah menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri (seperti benci, rasa bersalah, cemas, dan marah) serta mendidik klien agar menghadapi kenyataan hidup secara rasional.

C. Teori Psikoanalisa

Psikoanalisis adalah cabang ilmu yang dikembangkan oleh Sigmund Freud dan para pengikutnya, sebagai studi fungsi dan perilaku psikologis manusia. Pada mulanya istilah psikoanalisis hanya dipergunakan dalam hubungan dengan Freud saja, sehingga “psikoanalisis” dan “psikoanalisis Freud” sama artinya. Bila beberapa pengikut Freud dikemudian hari menyimpang dari ajarannya dan menempuh jalan sendiri-sendiri, mereka juga meninggalkan istilah psikoanalisis dan memilih suatu

²³Rochman Natawidjaya, *Konseling Kelompok Konsep Dasar & Pendekatan* (Bandung: Rizqi Press, 2009), hal. 275.

²⁴Mohammad Surya, *Dasar-dasar Konseling Pendidikan* (Konsep dan Teori) , Kota kembang: Yogyakarta, 1988. hal

nama baru untuk menunjukkan ajaran mereka. Contoh yang terkenal adalah Carl Gustav Jung dan Alfred Adler, yang menciptakan nama “*psikologi analitis*” (bahasa Inggris: *analytical psychology*) dan “*psikologi individual*” (bahasa Inggris: *individual psychology*) bagi ajaran masing-masing.²⁵

1. Tingkatan dan Struktur Kepribadian Dalam Psikoanalisis menurut definisi modern memiliki beberapa pengertian, diantaranya adalah:

- a. Psikoanalisis adalah pengetahuan psikologi yang mengedepankan pada dinamika, faktor-faktor psikis yang menentukan perilaku manusia serta pentingnya pengalaman masa kanak-kanak dalam membentuk kepribadian masa depan.
- b. Psikoanalisis adalah metode interpretasi dan penyembuhan gangguan mental.
- c. Psikoanalisis adalah sebuah model perkembangan kepribadian, filsafat tentang sifat manusia dan metode psikoterapi.²⁶

Di saat psikologi sedang berkembang dengan pesatnya mengadakan penelitian-penelitian psikologis secara eksperimental (*strukturalisme* dan *fungsionalisme*) di saat itu muncul aliran baru yang dikembangkan melalui dasar-dasar tinjauan klinis dan psikiatri guna memperdalam psikologi dalam bidang kedokteran, yang dipelopori oleh seorang dokter psikiater yaitu Sigmund Freud pada tahun 1856-1939, seorang psikiater kebangsaan Austria. Sigmund Freud dilahirkan di kota kecil, Freiberg, Moravia. Psikoanalisis merupakan salah satu aliran di dalam disiplin ilmu psikologi yang memiliki beberapa definisi dan sebutan, adakalanya

²⁵Helaluddin dan Syahrul Syawal, *Psikoanalisis Sigmund Freud dan Implikasinya dalam Pendidikan* Nama, judul jurnal, volume edisi tahun kPn diakses tanggal dgn waktu.

²⁶4 Gerald Corey. *Theory and practice of counseling and psycoterapy*. Diterjemahkan oleh E. Koswara, Cet ke 4; (Jakarta: PT. Refika aditama, 2009), h. 5

psikoloanalisa didefinisikan sebagai metode penelitian, sebagai tehnik penyembuhan dan juga sebagai pengetahuan psikologi.²⁷

Kemunculan teori ini menganggap bahwa psikologi behaviorisme tidak mampu atau secara sengaja menafikan faktor kesadaran manusia. Bagi aliran behaviorisasi dalam kesadaran maupun tidak sadar tidak perlu diperhitungkan, sedangkan dalam teori ini mengatakan bahwa alam bawah sadar atau alam tidak sadar merupakan penggerak utama bagi munculnya perilaku. Artinya semua perilaku manusiabaik yang tampak ataupun yang tersembunyi didorong oleh energi alam bawah sadar.²⁸

2. Tingkatan kepribadian Freud membagi tingkatan kepribadian menjadi 3 yaitu: kesadaran (*conscious*), perasadar (*preconscious*), dan ketidaksadaran (*unconscious*).
 - a. Kesadaran (*Conscious*): Segala sesuatu yang disadari berkaitan dengan makna dalam kehidupan sehari, termasuk sensasi dan pengalaman, yang membuat kita menyadari setiap peristiwa yang kita alami.
 - b. Pra-sadar (*Pre-conscious*): Pra-sadar merupakan lapisan jiwa di bawah kesadaran, dan berada di tengah antara sadar dan tidak sadar. Perasadar sebagai penampung ingatan-ingatan yang dibutuhkan sedikit usaha untuk dibawa ke kesadaran, misalnya kenangan yang sudah tersedia dengan mudah kita panggil ke alam sadar.

²⁷M. Alisuf Sabri. Pengantar Psikologi Umum dan Perkembangan, (Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya, 1993), h.30.

²⁸Ruslany Mulyani, *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2010), h.126.

c. Ketidaksadaran (*Unconscious*): Ketidaksadaran merupakan lapisan terbesar dari kehidupan mental dan berada dibawah permukaan air. Disamping itu, ketidaksadaran juga merupakan utama dalam teori psikoanalisis. Yang berisi insting-insting atau pengalaman.dengan kata lain kenangan yang sukar sekali muncul ke dalam kesadaran.²⁹

3. Struktur kepribadian Menurut Freud, kepribadian manusia memiliki sesuatu struktur yang terdiri dari id (*da es*), ego (*das ich*), dan super ego (*das ueber ich*). Struktur kepribadian tersebut akan saling berinteraksi dan akan menentukan perilaku seseorang. Struktur psikis manusia meliputi tiga sistem utama, yaitu Id (*das es*), Ego (*das ich*), dan Super Ego (*ueber ich*).

Pertama; Id (*da es*). Id adalah bagian paling orisinil dalam kepribadian manusia dan merupakan gudang penyimpanan kebutuhan-kebutuhan yang mendasar, seperti makan, minum, istirahat atau rangsangan agresivitas dan seksualitas. Id ini merupakan sumber energi psikis yang menggerakkan kegiatan psikis manusia, karena berisi instink-instink, baik instink hidup atau Instink kematian. Sistem kepribadian biologis yang asli, berisikan sesuatu yang telah ada sejak lahir. Id memiliki prinsip kerja yang serba mengejar kenikmatan (*pleasureprinciple*) dan cenderung bersifat primitif, impulsif, dan agresif, tidak logis atau tidak rasional.

Kedua; Ego (*dasich*). Ego merupakan sistem kepribadian yang rasional dan berorientasi pada prinsip realitas (*realityprinciple*). Ego berperan sebagai mediator antara id yakni keinginan untuk mencapai kepuasan dan kondisi lingkungan atau dunia nyata. Ego juga disebut eksekutif kepribadian, karena ia mengontrol tindakan,

²⁹SALAM; Jurnal Sosial & Budaya Syar-i FSH UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Vol. 5 No.2 (2018), pp.

memilih lingkungan untuk memberi respon, memuaskan instink yang dikehendaki dan berperan sebagai pengendali konflik antara id dan super ego.

Ketiga; Super ego (*das ueber ich*). Super ego memiliki fungsi merintang dorongan-dorongan id, terutama dorongan seksual. Selain mendorong ego untuk menggantikan tujuan-tujuan realistik dengan tujuan moral dan mengejar kesempurnaan.³⁰

C. Tinjauan Konseptual (Penjelasan Judul)

1. Pengertian Metode

Metode berasal dari bahasa Yunani *mehodos* yang berarti cara atau jalan yang ditempuh. Sehubungan dengan upaya ilmiah, maka metode menyangkut masalah cara kerja untuk memahami objek yang menjadi sasaran ilmu yang bersangkutan. Fungsi metode berarti sebagai alat ukur untuk mencapai tujuan, atau bagaimana cara melakukan atau membuat sesuatu.³¹

2. Pengertian Terapi Wudhu

Terapi wudhu adalah proses penyembuhan dalam diri manusia menggunakan air yang bersih dan suci, sehingga memberikan efek relaksasi bagi tubuh. Wudhu berarti bersih, indah, elok atau baik, sedangkan dalam istilah syariat Islam, wudhu adalah membasuh bagian anggota tubuh tertentu dengan syarat dan rukun yang telah ditentukan syariat. Dalam Islam wudhu merupakan syarat sah untuk mengerjakan

³⁰Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islam*, (Jakarta: Pustaka Pelajar, 2004), h. 297.

³¹<https://id.wikipedia.org/wiki/Metode> diunduh 22 Juli 2020

shalat. Artinya shalat tidak sah secara syariat apabila tidak didahului dengan berwudhu.

Rasulullah bersabda: tidak akan diterima shalat seseorang yang berhadhas sehingga ia berwudhu.³² Keharusan berwudhu setiap kali hendak mengerjakan shalat juga diungkapkan dalam alquran. Firman Allah. Qs Al-Maidah (5):6

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ
وَأَمْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ ۚ وَإِن كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا ۚ وَإِن كُنْتُمْ مَرَضًا
أَوْ عَلَى سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا
صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ ۗ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ
وَلَكِن يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Terjemahnya:

“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

Dari Abu Hurairah ra dari Rasulullah saw, beliau bersabda :” Seandainya aku tidak khawatir akan menyusahkan umatku, tentu akan ku suruh mereka untuk bersiwak setiap kali hendak berwudhu.” (HR. Malik , Ahmad dan an-Nasa’i. Hadis

³²Samsul Munir Amin & Haryanto Al-Fandi *Etika Beribadah Berdasarkan Alquran & Sunnah*, (Jakart ; AMZAH, 2011),h. 6

³³Departemen Agama RI, *AL-Qur’an dan Terjemah*, (Bandung: SYGMA, 2012),h. 108

ini dinilai sahih oleh Ibnu Khuzaimah dan al-Bukhari menyebutnya sebagai hadis mu'allaq).³⁴

Berkenaan dengan tata cara wudhu Rasulullah sesungguhnya telah banyak diuraikan dalam berbagai riwayat shahih yang salah satunya disebutkan dalam hadis Humran mengatakan, "Utsman bin Affan telah meminta air dengan berwudhu, setelah memperoleh air beliau terus membasuh dua tangan sebanyak tiga kali, kemudian berkumur-kumur serta memasukkan dan mengeluarkan air dari hidung. Kemudian beliau membasuh muka tiga kali dan membasuh tangan kanannya hingga keparas siku sebanyak tiga kali. Selepas itu beliau membasuh tangan kirinya sama seperti beliau membasuh kaki kanannya. Kemudian Utsman berkata: "Aku pernah melihat Rasulullah berwudhu seperti cara aku berwudhu. "Aku juga telah mendengar Rasulullah bersabda :

مَنْ تَوَضَّأَ نَحْوَ وُضُوئِي هَذَا ثُمَّ صَلَّى رَكْعَتَيْنِ لَا يُحَدِّثُ فِيهِمَا نَفْسَهُ غَفَرَ اللَّهُ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ

Artinya:

"Barang siapa yang mengambil wudhu seperti cara aku berwudhu kemudian ia menunaikan shalat dua rakaat dan tidak berkata-kata antara wudhu dan shalat, maka Allah akan mengampunkan dosa-dosanya yang telah lalu".³⁵

a. Etika Berwudhu

Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam melakukan berwudhu adalah sebagai berikut:³⁶

³⁴Syeikh Alwi Abbas al-Maliki Syeikh Hasan Sulaiman an-Nuri *Bersuci sesuai teladan Nabi SAW*(Yogyakarta: Pustaka Hati, 2017), h.105

³⁵Aplikasi Ensiklopedia Hadits No. 106, 107 pada Baitul Afkar Ad Dauliah Kitab: Thaharah Bab Sifat Wudhu Nabi Muhammad SAW diakses pada 24 Agustus 2020.

1. Memulai Wudhu dengan Membaca Basmalah.

Wudhu harus diawali dengan niat, yaitu niat untuk menghilangkan hadas dan menjalankan perintah Allah. Dalam berwudhu kita juga dianjurkan untuk mengawalinya dengan membaca basmalah (*Bismillahirrahmanirrahim*) dalam hadis riwayat Imam Abu Dawud disebutkan dari Abu Hurairah, Nabi shallallahu alaihi wasallam bersabda,

لَا صَلَاةَ لِمَنْ لَا وُضُوءَ لَهُ وَلَا وُضُوءَ لِمَنْ لَمْ يَذْكُرِ اسْمَ اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ

“Tidak ada wudhu bagi orang yang tidak menyebut nama Allah”

2. Membasuh bagian wudhu sebanyak tiga kali

Dalam berwudhu Islam mengajarkan kita untuk membasuh bagian-bagian wudhu sebanyak tiga kali, hal ini sebagaimana yang disebutkan dalam hadis dari Utsman bin Affan yang mengatakan, ”Maukah kamu jika aku tunjukkan bagaimana cara Rasulullah mengambil wudhu? Beliau kemudian berwudhu tiga kali tiga kali.

3. Bersiwak setiap kali hendak berwudhu

Termasuk dalam etika berwudhu yang telah Rasulullah ajarkan kepada kita ialah mendahului wudhu dengan bersiwak. Tentang hal ini Aisyah ra. Memberikan kesaksian : ”Adalah Rasulullah tidak tidur pada malam hari atau siang hari kemudian beliau bangun melainkan beliau pasti menggosik gigi terlebih dahulu sebelum berwudhu.

4. Mendahulukan bagian kanan dari yang kiri.

³⁶Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi, *Etika Beribadah Berdasarkan Alquran & Sunnah*. (Jakarta ; Amzah), h.12-19

Mendahulukan bagian yang kanan dari pada yang kiri setiap kali melakukan perbuatan merupakan perbuatan yang disukai dan senantiasa Rasulullah lakukan. Demikian halnya ketika kita hendak berwudhu, mendahulukan bagian yang kanan daripada yang kiri adalah perbuatan yang sangat dianjurkan. Rasulullah bersabda :*“Apabila kalian wudhu, maka mulailah dengan bagian kanan kalian”*

5. Melebihkan basuhan pada setiap anggota wudhu

Rasulullah memberikan tuntunan agar seorang muslim menyempurnakan atau memperbagus wudhu, yaitu dengan memberikan kepada setiap anggota atau bagian wudhu haknya. Artinya, dalam membasuh bagian wudhu hendaklah dilakukan dengan sempurna dan menyeluruh..

6. Jangan berlebihan menggunakan air.

Islam mengajarkan kita bersikap hemat dan mencegah kita berlaku boros atau berlebih-lebihan dalam segala hal, karena boros dalam segala bentuknya adalah perbuatan tercela yang tidak disukai Allah Firman Allah Q.S.Al-An'am 6:141

وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْلُهُ
وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَبِهٍ ۚ كُلُوا مِن ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَءَاتُوا حَقَّهُ يَوْمَ
حَصَادِهِ ۚ وَلَا تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Terjemahnya:

“Dan Dialah yang menjadikan tanaman-tanaman yang merambat dan yang tidak merambat, pohon kurma, tanaman yang beraneka ragam rasanya, zaitun dan delima yang serupa (bentuk dan warnanya) dan tidak serupa (rasanya). Makanlah buahnya apabila ia berbuah dan berikanlah haknya (zakatnya) pada waktu memetik hasilnya, tapi janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebihan”.³⁷

³⁷Departemen Agama RI, AL-Qur'an dan Terjemah, (Bandung: SYGMA, 2012),h. 146

7. Mengiringi wudhu dengan doa

Apabila wudhu telah dilakukan dengan sebaik mungkin dan sesuai dengan tuntunan dan bimbingan Rasulullah , kita dianjurkan untuk mengakhirinya dengan membaca kalimat “syahadat” yang dianjurkan dengan berdoa kepada Allah.

8. Shalat Sunnah Dua Rakaat Setelah Wudhu.

Termasuk tuntunan rasuk yang harus kita lakukan setelah berwudhu ialah mengerjakan shalat sunnah dua rakaat, karena hal tersebut akan menjadi penyebab dosa dan kesalahan kita diampuni Allah.

b. Hal Hal Yang Membatalkan Wudhu

Wudhu menjadi batal disebabkan terjadinya hal-hal sebagai berikut³⁸:

Batalnya wudhu ketika hendak akan shalat dan melakukan aktifitas lain

لَا يَقْبَلُ اللَّهُ صَلَاةَ أَحَدِكُمْ إِذَا أَحْدَثَ حَتَّى يَتَوَضَّأَ

“Allah tidak menerima shalat salah seorang diantara kalian apabila ia berhadast, hingga ia berwudhu.” (H.R. Bukhari).

1. Keluarnya sesuatu dari kedua pintu pelepasan (saluranbuang air kecil atau besar), baik berupa zat, seperti kencing, tinja, darah dan sebagainya, maupun yang berupa angin (kentut).
2. Hilangnya akal atau kesadaran, baik karena pingsan dan gila, atau karena obat bius dan mabuk minuman keras.
3. Tidur. Kecuali tidur dalam posisi duduk yang mantap sedemikian rupa sehingga tidak mungkin keluar angin.

³⁸Muhammad Bagir Al-Habsyi *Fiqh Praktis Menurut Al-Quran, As Sunnah, Dan Para Pendapat Para Ulama.*(Bandung ; Mizan), 2002.h. 74-75

4. Menyentuh kemaluan, bagian depan ataupun belakang, dengan telapak tangan bagian dalam, secara langsung dan tanpa penghalang. Akan tetapi menyentuhnya dengan punggung telapak tangan, tanpa maksud menimbulkan ‘rangsangan’ tidak membatalkan.
5. Bersentuhannya secara langsung, tanpa penghalang kulit pria dewasa dan kulit wanita dewasa, apabila disertai dengan rangsangan syahwat, atau memang dimaksudkan untuk menimbulkan rangsangan. Dasarnya adalah firman Allah Swt., Dan jika kamu sedang sakit atau dalam perjalanan, atau kamu datang dari tempat buang air, atau kamu melakukan ‘persentuhan’ dengan perempuan, kemudian kamu tidak mendapatkan air (untuk bersuci), maka bertayammumlah kamu sebagaimana dalam QS. Al-An-Nisa (4): 43

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَارَى حَتَّى تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ وَلَا جُنُبًا إِلَّا عَابِرِي سَبِيلٍ حَتَّى تَغْتَسِلُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَى أَوْ عَلَى سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُورًا

Terjemahnya :

“Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu shalat, sedang kamu dalam keadaan mabuk, sehingga kamu mengerti apa yang kamu ucapkan, (jangan pula hampiri mesjid) sedang kamu dalam Keadaan junub, terkecuali sekedar berlalu saja, hingga kamu mandi. dan jika kamu sakit atau sedang dalam musafir atau datang dari tempat buang air atau kamu telah menyentuh perempuan, kemudian kamu tidak mendapat air, Maka bertayamumlah kamu dengan tanah yang baik (suci); sapulah mukamu dan tanganmu. Sesungguhnya Allah Maha Pema'af lagi Maha Pengampun”.³⁹

³⁹Departemen Agama RI, AL-Qur'an dan Terjemah, (Bandung: SYGMA, 2012),h. 85

3. Kecemasan Mahasiswa

a. Kecemasan (*Anxiety*)

Istilah kecemasan dalam Bahasa Inggris yaitu *anxiety* yang berasal dari Bahasa Latin *angustus* yang memiliki arti kaku, dan *ango, anci* yang berarti mencekik (Trismiati, dalam Yuke Wahyu Widosari). Selanjutnya Steven Schwartz, S mengemukakan “*kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai oleh firasat dan tanda-tanda ketegangan somatik, seperti jantung berdetak kencang, berkeringat, dan sering, sulit bernapas, (Kecemasan berasal dari kata Latin *anxius*, yang berarti penyempitan atau pencekikan). Kecemasan mirip dengan ketakutan tetapi dengan fokus yang kurang spesifik. Sedangkan ketakutan biasanya merupakan respons terhadap beberapa ancaman langsung, kecemasan adalah ditandai dengan kekhawatiran tentang bahaya tak terduga yang ada di masa depan*”. Steven Schwartz, S mengemukakan kecemasan berasal dari kata Latin *anxius*, yang berarti penyempitan atau pencekikan. Kecemasan mirip dengan rasa takut tapi dengan fokus kurang spesifik, sedangkan ketakutan biasanya respon terhadap beberapa ancaman langsung, sedangkan kecemasan ditandai oleh kekhawatiran tentang bahaya tidak terduga yang terletak di masa depan. Kecemasan merupakan keadaan emosional negatif yang ditandai dengan adanya firasat dan somatik ketegangan, seperti hati berdetak kencang, berkeringat, kesulitan bernapas.⁴⁰

⁴⁰Dona Fitri Annisa & Ifdil Konsep Kecemasan (*Anxiety*) pada Lanjut Usia (*Lansia*), Konselor. Vol 5 No.2 2016, .h.94

Kecemasan (*anxiety*) adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika seseorang mengalami tekanan perasaan (*frustasi*) dan pertentangan batin (*konflik*).⁴¹

Ber macam-macam pendapat tentang sebab-sebab yang menimbulkan cemas. Ada yang mengatakan akibat tidak terpenuhinya keinginan-keinginan seksual, karena merasa diri (*fisik*) berkurang dan karena pengaruh pendidikan waktu kecil, atau sering terjadi frustasi karena tidak tercapainya yang diinginkan baik material maupun sosial.

Kecemasan difokuskan pada masa mendatang, bukan sekarang. Kecemasan mungkin tidak menyenangkan, tetapi sering kali adaptif, kita mestinya akan sulit untuk mengorganisasikan hidup kita jika kecemasan itu sama sekali ditiadakan. *Anxiety* (kecemasan) dapat merujuk pada suatu suasana-perasaan atau sindrom. *Anxiety* (kecemasan melibatkan reaksi emosional yang lebih umum atau menyebar-melebihi ketakutan sederhana-artinya tidak proporsional dengan ancaman dari sekitar.

Kecemasan bisa bersifat adaptif di tingkat rendah, karena berfungsi sebagai sinyal bahwa orang itu harus mempersiapkan diri untuk kejadian yang akan datang. Ketika anda memikirkan tentang ujian akhir, misalnya Anda mungkin menjadi agak cemas.⁴²

⁴¹Zakiah Daradjat *Kesehatan Mental*.(Jakarta; PT Tok Gunung Agung, 1996), h. 28

⁴²Thomas F Olmanns ; Robert E Emery *Psikologi Abnormal* (buku ke-1, Yogyakarta; Pustaka Pelajar 2013), h.192

b. Macam kecemasan

Kecemasan itu mempunyai segi yang didasari seperti rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa berdosa/bersalah, terancam dan sebagainya. Juga ada segi-segi yang terjadi di luar kesadaran dan tidak bisa menghindari perasaan yang tidak menyenangkan itu. Rasa cemas itu terdapat dalam semua gangguan dan penyakit jiwa, dan bermacam-macam pula yaitu :

1. Rasa cemas yang timbul akibat melihat dan mengetahui ada bahaya yang mengancam dirinya.
2. Rasa cemas yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk. Yang paling sederhana ialah cemas yang umum, dimana orang merasa cemas (takut) yang kurang jelas, tidak tertentu dan tidak ada hubungannya dengan apa-apa, serta takut itu mempengaruhi keseluruhan diri pribadi.
3. Rasa cemas karena merasa berdosa atau bersalah karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani.⁴³

Kecemasan sebagai respon dapat dibedakan menjadi 2 (dua) , yaitu :

a. *State Anxiety*, kecemasan yang timbul jika individu dihadapkan pada situasi-situasi tertentu yang menyebabkan individu mengalami kecemasan dan gejalanya akan selalu tampak selama situasi itu ada.

b. *Trait Anxiety*, yaitu kecemasan yang timbul sebagai suatu keadaan yang menetap pada individu, dengan demikian kecemasan berhubungan dengan kepribadian seseorang. Kecemasan ini berhubungan dengan kepribadian seseorang. Memiliki arti negatif yaitu kecenderungan untuk menjadi cemas dalam menghadapi

⁴³Zakiah Daradjat *Kesehatan Mental*.(Jakarta; PT Tok Gunung Agung, 1996), h. 27

berbagai situasi, oleh karena kecemasan ini dianggap sebagai gejala atau keadaan yang menunjukkan adanya kesulitan seseorang dalam proses penyesuaian diri.⁴⁴

Sedangkan menurut Freud mengemukakan adanya tiga macam kecemasan, yaitu :

1. Kecemasan *Realistis*

Kecemasan yang paling pokok adalah kecemasan atau ketakutan yang realistis, atau takut akan bahaya-bahaya di dunia luar, kedua kecemasan yang lain diasalkan dari kecemasan yang relistis ini.

2. Kecemasan *Neurotis*

Kecemasan *neurotis* adalah kecemasan kalau-kalau instink-instink tidak dapat dikendalikan dan menyebabkan orang berbuat sesuatu yang dapat dihukum. Kecemasan ini sebenarnya mempunyai dasar di dalam realitas, karena dunia sebagaimana diwakili oleh orang tua dan lain-lain orang yang memegang kekuasaan itu menghukum anak yang melakukan tindakan impulsif.

3. Kecemasan Moral atau Perasaan Berdosa.

Orang yang *das Ueber Ichnya* berkembang baik cenderung untuk merasa dosa apabila dia melakukan atau bahkan berfikir untuk melakukan sesuatu yang bertentangan dengan norma-norma moral. Kecemasan moral ini juga mempunyai dasar dalam realitas karena dimasa lampau orang telah mendapatkan hukuman sebagai akibat dari perbuatan yang melanggar kode-kode moral dan mungkin akan mendapat hukuman lagi.⁴⁵

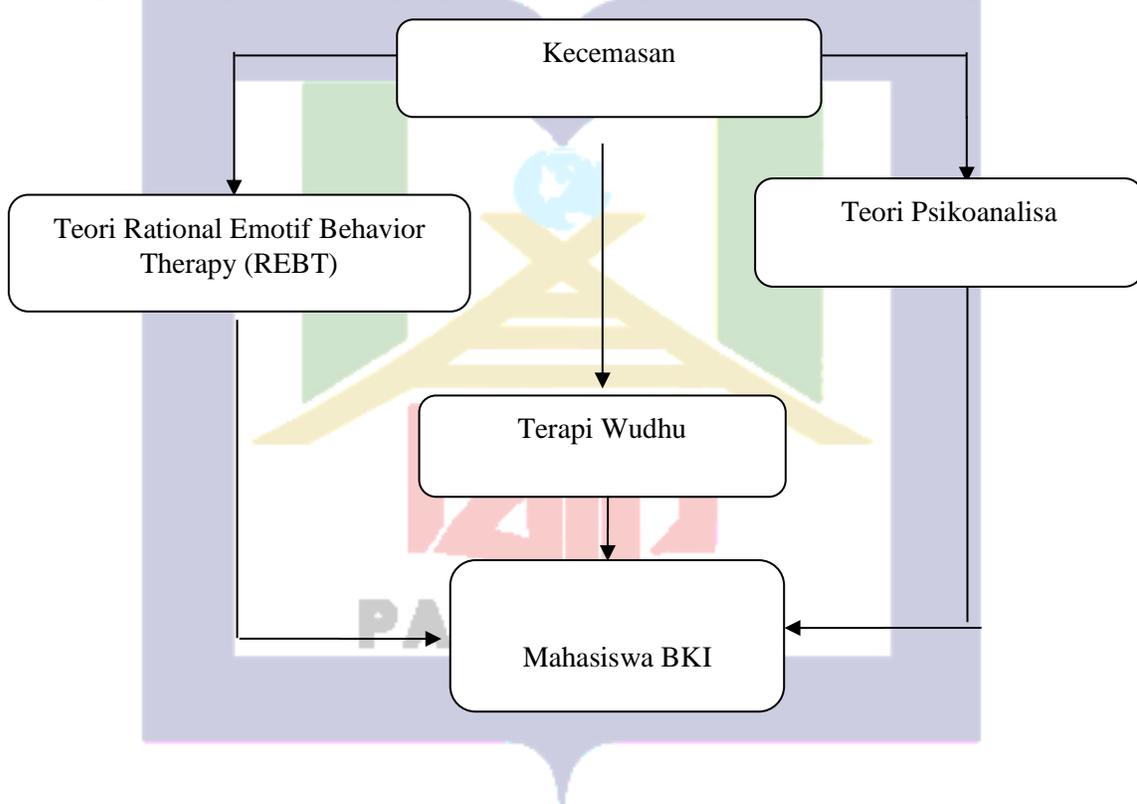
D. Bagan Karangka Pikir

⁴⁴In Tri Rahayu *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*. (Yogyakarta : suksesoffset 2009), h.167

⁴⁵Sumadi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian* (Jakarta: Rajawali Pers), 2011, h. 39

Dalam penelitian ini, digunakan kerangka pikir sebagai jalur dalam penelitian. Kerangka pikir ini akan menjadi jalur atau konsep untuk memahami isi dalam penelitian karya ilmiah ini.

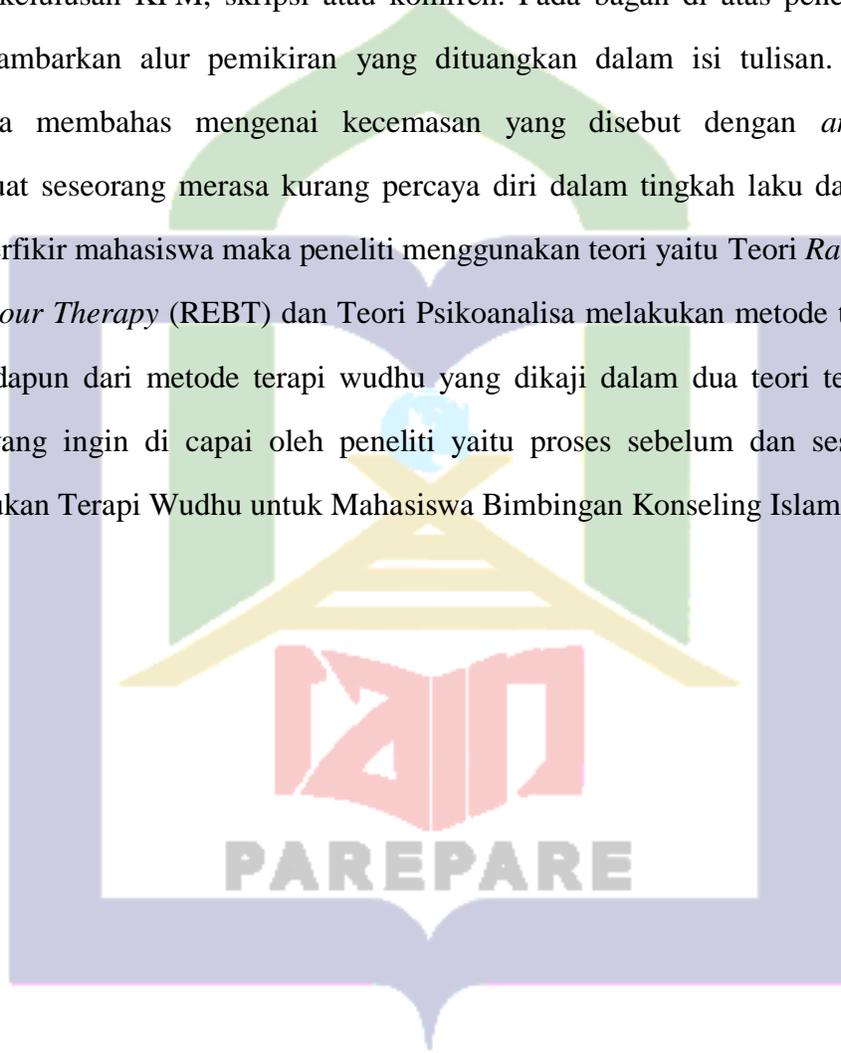
Penelitian ini akan dibahas mengenai Metode Terapi Wudhu terhadap Kecemasan Mahasiswa saat melakukan Ujian Mah'ad Jamiah IAIN Parepare. Penelitian ini menjelaskan mengenai beberapa aspek yang dapat penulis jadikan sebagai sebuah kerangka pikir untuk dapat mempermudah penulis dalam penelitian. Adapun kerangka pikir yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :



Gambar 2.4 Gambar Karangka Pikir

Keterangan :

Berdasarkan bagan kerangka pikir, dapat dilihat bahwa mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare, masih diterapkan dalam pemenuhan syarat kelulusan KPM, skripsi atau komfren. Pada bagan di atas peneliti berusaha menggambarkan alur pemikiran yang dituangkan dalam isi tulisan. Pada bagan pertama membahas mengenai kecemasan yang disebut dengan *anxiety* yang membuat seseorang merasa kurang percaya diri dalam tingkah laku dan perubahan cara berfikir mahasiswa maka peneliti menggunakan teori yaitu Teori *Rational Emotif Behaviour Therapy* (REBT) dan Teori Psikoanalisa melakukan metode terapi wudhu dan, adapun dari metode terapi wudhu yang dikaji dalam dua teori tersebut maka hasil yang ingin di capai oleh peneliti yaitu proses sebelum dan sesudah dalam melakukan Terapi Wudhu untuk Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif, yaitu data yang terkumpul berbentuk kata-kata, gambar bukan angka-angka. Kalaupun ada angka-angka, sifatnya hanya sebagai penunjang.⁴⁶ Maka penelitian termasuk dalam jenis penelitian lapangan (*field research*) yang harus terjun langsung melihat kondisi objek lapangan yang akan diteliti untuk menghasilkan gambaran yang terorganisir dengan baik dan lengkap mengenai unit sosial tersebut.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Adapun lokasi penelitian yang dilakukan di Kantor *Mah'ad Al-Jamiah* IAIN Parepare, karena pada kampus IAIN Parepare sebelum melakukan ujian komprehensif mahasiswa diwajibkan untuk Ujian *Mah'ad Al-Jamiah*, sebagai persyaratan dalam penyelesaian Skripsi. Dengan demikian, akan memudahkan bagi peneliti memperoleh informasi yang diinginkan.

Waktu pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada masa pandemi covid-19, peneliti membutuhkan waktu untuk mengumpulkan data yang akurat untuk mencapai tujuan penelitian. Adapun waktu yang dilakukan pada masa pandemi covid-19 peneliti membutuhkan waktu kurang lebih 2 bulan (d disesuaikan dengan kebutuhan peneliti), dan peneliti disesuaikan pada kalender akademik.

⁴⁶Sudarwan Denim, *Menjadi Peneliti Kualitatif* (Cet.1, Jakarta: CV Pustaka Setia, 2002), h.51.

C. Fokus Penelitian

Fokus penelitian yaitu pusat perhatian yang harus dicapai dalam penelitian yang dilakukan.⁴⁷ Untuk penelitian ini memfokuskan memberi gambaran yang berfokus, lebih jelas tentang apa yang terjadi dilapangan. Dimasa pandemi covid-19 peneliti hanya memfokuskan segala kegiatan yang dilakukan berbasis online yang terkait dengan ujian Mah'ad Al-Jamiah yang hanya dilakukan pada waktu yang telah ditentukan untuk pendaftaran Online.

D. Jenis dan Sumber Data

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kualitatif deskriptif artinya berbentuk kata-kata, gambar dan bukan dalam bentuk angka-angka.⁴⁸ Metode kualitatif suatu nilai dibalik data yang tampak ada dua data yang digunakan yaitu:

1. Data Primer

Data primer yaitu data yang diperoleh langsung dari objek yang akan diteliti.⁴⁹

Data primer diperoleh langsung dari sumbernya, baik melalui wawancara, observasi, maupun laporan dalam dokumen tidak resmi yang kemudian diolah peneliti. Adapun subjek sumber data yakni mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare yang telah mendaftar untuk mengikuti Ujian Mah'ad Jamiah.

⁴⁷Moh. Kisran, *Metode Penelitian-Kualitatif* , (Cet- II, Malang: Uin Maliki PRESS, 2010), h.53

⁴⁸Lexy J. Moelong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Cet. VIII; Bandung: Remaja Rosdakarya, 1997, h.6

⁴⁹Bagong Suyanto dan Sutinah, *Metodologi Penelitian Sosial*, Ed. I, Cet. III; Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2007), h. 55.

2. Data Sekunder

Data Sekunder yaitu data yang diperoleh lewat pihak lain, tidak langsung diperoleh oleh peneliti dari subyek penelitiannya.⁵⁰

E. Informan

Di masa pandemi covid-19 peneliti harus mencari detail informan untuk mengetahui serta memperoleh data yang akan melakukan ujian. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif untuk memperoleh informan yang lebih jelas mengenai masalah penelitian yang akan dibahas. Informan penelitian ini meliputi dua macam, pertama informan kunci adalah mereka yang mengetahui, memiliki berbagai informasi pokok yang diperlukan dalam penelitian serta terlibat secara langsung dalam interaksi sosial yang diteliti. Kedua, informan tambahan adalah mereka yang dapat memberikan informasi walaupun tidak langsung terlibat dalam interaksi sosial yang diteliti.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah strategis yang digunakan untuk memperoleh data yang akurat dan dapat dipertanggung jawabkan dalam penelitian. Proses dan cara yang digunakan peneliti untuk memperoleh data yang dibutuhkan. Setiap penelitian baik itu penelitian kuantitatif maupun kualitatif tentunya menggunakan teknik dalam mengumpulkan data yang dibutuhkan. Hal itu bertujuan untuk menambah peneliti memperoleh data-data yang valid.

1. Pengamatan (*observasi*)

⁵⁰Saifuddin azwar, metode penelitian (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009) h.91.

Observasi dilakukan pada masa pandemi covid-19 dengan mendapatkan informasi berupa kondisi atau fakta dari responden dalam situasi alami, dalam hal ini penelitian ini terlibat langsung dalam proses observasi yaitu pengamatan online lewat pendaftaran ujian mahasiswa.

Observasi adalah pengamatan dan pencatatan yang dilakukan secara sistematis mengenai fenomena sosial dengan gejala-gejala psikis untuk kemudian dilakukan pencatatan apabila sesuai dengan tujuan penelitian, direncanakan dan dicatat secara sistematis.⁵¹ Observasi yaitu alat pengumpulan data proses penelitian langsung untuk memperoleh gambaran yang lebih detail.

2. Wawancara (*Interview*)

Wawancara dimasa pandemi covid-19 dilakukan dengan Video call menggunakan aplikasi *WhatsApp* serta bertemu langsung dengan peneliti tapi karena terkendala pada jaringan jadi peneliti mengalihkan yaitu wawancara dengan menggunakan google form, yaitu dengan mengisi sebuah keluhan kesah mahasiswa yang akan melakukan Ujian Mahad Al-Jamiah di Masa Pandemi covid-19. Akan tetapi, mahasiswa yang berada di lingkungan area kampus peneliti melakukan wawancara dengan mematuhi protokol kesehatan untuk menerapkan mencuci tangan, memakai masker, dan jaga jarak. Metode Wawancara ini dilakukan bukan sembarangan akan tetapi, cuman kepada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang sudah mendaftarkan diri untuk Ujian Online di masa Pandemi covid-19. Wawancara (*Interview*) merupakan percakapan dengan maksud tertentu oleh dua

⁵¹Husnaini Usman dan Purnomo Setiady Akbar, *Metodologi Penelitian Sosial* (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), h.52.

pihak, yaitu pewawancara (interviewer) sebagai pengaju atau pemberi pertanyaan dan yang diwawancarai sebagai pemberi jawaban atas pertanyaan.⁵² Wawancara dengan pengumpulan data dengan melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan, harus diteliti untuk mengetahui hal-hal responden yang mendalam.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan angka dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat mendukung penelitian.⁵³ Dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data kemudian ditelaah. Sehingga memudahkan data dari catatan-catatan yang dianggap penting, dari lembaga, organisasi ataupun dari perorangan yaitu pengambilan gambar oleh peneliti untuk memperkuat hasil penelitian. Dokumentasi dengan menjamin keasliannya sebagai bentuk keaslian atau riset yang benar-benar terjamin keasliannya. Pada hasil dokumentasi yaitu hasil *Screenshot* mahasiswa dengan penguji yang akan melakukan ujian Mah'ad Jamiah

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh. Analisis data dilakukan dengan mengorganisasikan data, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan yang

⁵²Basrowi dan Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), h. 127.

⁵³<https://eprints.uny.ac.id/53740/4/TAS%20BAB%20III%2013416241020.pdf> diakses tanggal 22 juli 2020

dapat diceritakan kepada orang lain.⁵⁴ Kemudian setelah dilakukan pengujian terhadap data-data dalam bentuk tabel tersebut maka dapat diketahui keadaan yang sebenarnya di lapangan, tapi karena di masa pandemi covid-19 semua yang dibuat dengan seksama dan bermanfaat untuk orang lain.

Teknik analisis data pada dasarnya sudah mulai dikerjakan sejak pengumpulan data dilakukan dan dikerjakan secara intensif. Kemudian setelah dilakukan pembahasan secara kualitatif konseptual. Analisis data harus dihubungkan dengan konteks dan konstruk analisis. Konteks berhubungan dengan hal-hal yang berhubungan dengan struktur karya, sedangkan konstruk berupa bangunan konsep analisis menjadi bingkai analisis.

Adapun analisis data yang peneliti lakukan adalah pertama data yang terkumpul berdasarkan hasil observasi, dokumentasi, dan wawancara perlu diteliti, apakah data tersebut dikelompokkan dan disusun menggunakan kata sedemikian rupa untuk menggambarkan objek penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya, kemudian dianalisa, untuk memudahkan dalam metode induktif, yaitu proses pengorganisasian fakta menjadi rangkaian yang berhubungan dengan generalisasi.

Teknik analisis data yang peneliti gunakan di masa pandemi covid-19 adalah deskriptif kualitatif. Adapun pola analisis data yang dilakukan sebagai berikut:

1. Reduksi Data

Reduksi data merupakan proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan, transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan. Langkah-langkah yang dilakukan adalah menajamkan analisis, menggolongkan kedalam tiap permasalahan melalui uraian singkat, mengarahkan,

⁵⁴Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D (Bandung: Alfabeta , 2007) h.334.

membuang yang tidak perlu, dan mengorganisasikan data sehingga dapat ditarik dan diverifikasi. Data yang direduksi antara lain seluruh data mengenai permasalahan penelitian.

2. Penyajian Data

Setelah data reduksi, langkah analisis selanjutnya adalah penyajian data. Penyajian data merupakan sebagai sekumpulan informasi tersusun yang memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Penyajian data diarahkan agar data hasil reduksi terorganisasikan, tersusun dalam pola hubungan sehingga makin mudah dipahami. Penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian naratif, bagan, hubungan antar kategori serta diagram alur. Peneliti berusaha menyusun data yang relevan sehingga informasi yang didapat disimpulkan dan memiliki makna tertentu untuk menjawab masalah penelitian.

3. Penarikan kesimpulan/Verifikasi

Tahap ini merupakan penarikan kesimpulan yang telah diambil dengan data pembanding teori tertentu, melakukan proses pengecekan ulang mulai wawancara, observasi, dokumentasi, dan membuat kesimpulan untuk dilaporkan sebagai hasil dari penelitian yang dilakukan.⁵⁵

Kesimpulan dalam penelitian kualitatif diharapkan mendapatkan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada yang disajikan dalam bentuk narasi. Kemungkinan dapat menjawab rumusan masalah yang dirumuskan sejak awal kemungkinan juga tidak, karena masalah dan rumusan masalah dalam penelitian kualitatif masih bersifat sementara dan akan berkembang setelah penelitian berada di lapangan.

⁵⁵Burhan Bungin, *Analisis Data Penelitian Kualitatif* (Cet. VIII; Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2012), h. 203

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Letak geografis

Berdasarkan Instruksi Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Kementerian Agama RI nomor: Dj.I/Dt.IV/PP.00.9/2374/2014 tertanggal, 30 September 2014 dengan ini menginstruksikan kepada seluruh Perguruan Tinggi Keagamaan Islam (PTKI) untuk menjadikan Pesantren Kampus (Ma'had Al-Jamiah) sebagai bagian dari penyelenggaraan dan pengelolaan perguruan tinggi keagamaan Islam.

Setelah mempertimbangkan dampak positif penyelenggaraan Pesantren Kampus (Ma'had Al-Jamiah) bagi pembinaan mahasiswa dan peningkatan kultur akademik (academic culture) pada beberapa UIN/IAIN/STAIN yang telah menyelenggarakannya, maka ketua STAIN Parepare seketika itu juga menindaklanjuti instruksi tersebut dengan mendirikan Ma'had Al-Jamiah yang disebut Ma'had Aly yang berorientasi kepada pengembangan sumber daya mahasiswa sehingga populer dengan nama Pusat Pengembangan Sumberdaya Insani yang Handal (PASIH) dan dipimpin oleh kepala Pusat yang pertama DR.KH.Abd.Halim,K.Lc,MA. Lalu beberapa tahun kemudian beliau digantikan oleh DR.KH. Muchtar Yunus, Lc, MA.

Seiring dengan perubahan bentuk dari STAIN menjadi IAIN Parepare, maka semua liding sektor mengalami perubahan besar-besaran termasuk Pusat PASIH juga berubah dengan kembali kehabitatnya menjadi Ma'had Al-Jamiah dipimpin oleh seorang kepala Ma'had Al-Jamiah DR. Abu Bakar Juddah, M.Pd.,yang

dilantik pada tanggal 05 Maret 2019 sesuai penetapan Rektor nomor: B.703/In.39/PP.00.9/03/2019 dddddddddd Seiring berjalannya waktu mengalami perubahan Tahun Ajaran Baru yang membentuk Mah'ad Al-Jamiah di dua bulan terakhir tahun 2020 di masa pandemi hingga masuknya Tahun Baru 2021 masa jabatan di gantikan oleh Ibu Dr. Hj. St. Aminah Aziz, M. Pd sebagai kepala Mah'ad Al-Jamiah yang dilantik pada Tahun 2021.

2. VISI MA'HAD AL-JAMIAH Mengintegrasikan pengetahuan Sekolah dan Madrasah ke dalam Pengetahuan Pesantren

3. MISI MA'HAD AL-JAMIAH

- a. Memperkuat dasar-dasar dan wawasan keagamaan/keislaman
- b. Memperkuat kemampuan bahasa asing (Arab, Inggris)
- c. Membentuk karakter (character building) berwawasan Aswaja
- d. Menjadi pusat pembinaan tilawah, tahsin dan tahfidz al-Qur'an
- e. Mengembangkan keterampilan dan tradisi akademik Pesantren.

4. TUJUAN MA'HAD AL-JAMIAH

- a. Mencetak mahasiswa menjadi output yang memiliki keterampilan membaca dan menulis al-Qur'an
- b. Mencetak mahasiswa menjadi output yang memiliki keterampilan ibadah dan penguasaan dasar-dasar pelaksanaan ubudiyah
- c. Mencetak mahasiswa menjadi output yang memiliki keterampilan berbahasa asing (Arab dan Inggris).
- d. Mencetak mahasiswa menjadi output yang memiliki keterampilan memahami khazanah keislaman (kitab kuning) dan pendalaman Aswaja

- e. Mencetak mahasiswa menjadi output yang memiliki keterampilan dan tradisi akademik kepesantrenan.

5. PROGRAM MA'HAD AL-JAMIAH

Program kerja Ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare telah tergambar pada Visi, Misi dan Tujuan yang ingin dicapai oleh pihak Ma'had karena hal tersebut merupakan derivasi daripadanya, sehingga melahirkan program-program teknis yang kemudian dituangkan kedalam bidang-bidang pengembangan dan pelaksanaan yang terdiri atas:

- a. Bidang Tilawah, Tahsin dan Tahfidz
- b. Bidang Pengajian dan Dakwah
- c. Bidang Pengembangan Bahasa Asing
- d. Bidang Sertifikasi Al-Qur'an Profil ini masih tentatif, sehingga saran dan petunjuk dari berbagai pihak untuk menyempurnakan profil ini masih sangat dibutuhkan.

6. Pentingnya melakukan Ujian Mah'ad Jamiah

- a. Mahasiswa harus mengetahui lebih dalam tentang Makhrajul Huruf, Hafalan Surat Pendek, Bacaan Sholat sehingga menonjolkan Generasi Islami. Untuk mengukur kemampuan Mahasiswa.
- b. Mahasiswa Ujian juga dijadikan sebagai evaluasi diri untuk menilai seberapa jauh pengetahuan sudah dikuasai dan keterampilan yang sudah diperoleh
- c. Untuk mendorong mahasiswa dalam kegiatan pembelajaran baik secara wawasan ataupun secara pengetahuan lainnya.
- d. Memberikan pengetahuan yang lebih mendalam untuk menciptakan generasi Qurani di masa mendatang.

- e. Sebagai Syarat Ujian Komfren dan Ujian Munaqasyah di Kampus IAIN Parepare
- f. Mahasiswa yang berakhlak, dan memiliki Adab akan mencerminkan bahwa Kampus tidak hanya Islam tetapi memiliki pengetahuan yang lebih dalam mengajarkan serta menerapkan bacaan yang baik benar.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian yang dilakukan di Lingkungan Kampus IAIN Parepare tetapi masih dalam situasi yang tidak kondusif karena di masa Pandemi Covid-19 jadi segala kegiatan kampus pun dihentikan secara *Offline* dengan mengalihkan secara *Online* dalam Ujian Sertifikasi Mah'ad Al-Jamiah yang terkhusus tentang pembahasan "Metode Terapi Wudhu dalam mengurangi kecemasan menghadapi Ujian Mah'ad Al-Jamiah Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare" mendapatkan respon yang baik dari kantor Mah'ad Jamiah IAIN Parepare. Hasil penelitian yang ditemukan melalui wawancara yang bersifat berkelanjutan maupun yang tidak berkelanjutan. Sehingga peneliti dalam pembahasan ini berusaha mendeskripsikan hasil penelitian berdasarkan rumusan masalah dalam penelitian ini.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa untuk mendaftarkan diri dalam melakukan ujian Mah'ad Al-Jamiah sebaiknya kita menggunakan wawancara secara tatap muka dalam permasalahan yang terjadi timbul penghambat dalam melakukan tes Ujian. Jika terdapat keraguan perasaan malas untuk menghadapi ujian dengan tidak berusaha semaksimal mungkin dalam mengulangi hafalan melalui dari dorongan mahasiswa dengan metode wawancara di bawah ini.

Sebagaimana salah satu faktor pendukung dalam melakukan Ujian terlebih dahulu kita harus melakukan Terapi Wudhu dalam menurunkan kecemasan yang akan memberikan ketenangan dan akan mempengaruhi pikiran, psikologis, dan perilaku untuk keberhasilan yang maksimal.

4.2.1 Tabel Mahasiswa Ujian Mah'ad Al-Jamiah IAIN Parepare

Bimbingan Konseling Islam	Semester	Mahasiswa
Angkatan 16	8	3 Orang
Angkatan 17	7	8 Orang

Sumber : Aplikasi Telegram Sertifikasi Mah'ad (Registrasi Mahasiswa).

Manusia adalah makhluk sosial yang mempunyai kecenderungan untuk hidup saling tolong menolong dalam menuntut ilmu. Menuntut ilmu wajib bagi setiap muslim untuk terus mendekatkan diri kepada Allah Swt, hal yang mendasari yaitu mendekatkan diri kepada Al-Qur'an untuk tetap istiqomah dalam mempelajari dan mengajarkannya. Seperti halnya seorang mahasiswa yang ingin mengemban dirinya untuk mengabdikan di lingkungan masyarakat sebagai persyaratan Kuliah Pengabdian Masyarakat (KPM) Sebagaimana yang dikatakan oleh Bapak dosen penguji tentang pandangan Ujian Sertifikasi Mah'ad Al-Jamiah yang mengatakan bahwa:

“Untuk mengetahui kemampuan mahasiswa terkhusus kepada kemampuan baca AL-Qur'annya dan juga hafalan-hafalan surah pendek dan bacaan shalatnya dimana nanti menjadi modal mahasiswa bisa eksis di masyarakat dan bisa bertanggung jawabkan dirinya sebagai alumni IAIN Parepare alangkah rancuhnya ketika seorang Mahasiswa telah menjadi alumni tapi

bacaannya itu belum mencapai standar kelulusan yang ditetapkan oleh Mah'ad Al-Jamiah".⁵⁶

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat dikatakan bahwa setiap mahasiswa harus memiliki pengaruh penting dalam kehidupan yang mendatang. Sebagai salah satu kompetensi untuk menjadi cerminan serta panutan yang dapat dikembangkan dari perubahan dalam lingkungan keluarga dan masyarakat sekitar. Dalam proses pemahaman tentang makna Al-qur'an melahirkan suatu upaya pembelajaran Al-qur'an yang bervariasi dan tingkatan yang berbeda. Berbeda jika Al-qur'an sudah menjadi suatu kebutuhan bagi kita. Seolah kita akan merasa bahwa Al-qur'an pedoman hidup kita. Pedoman yang selalu mengantarkan kita kepada kebaikan dan mencegah kepada keburukan, yang bisa menyelesaikan masalah-masalah keduniawian, yang selalu menghindari kita dari zina dan perbuatan tercela lainnya. Keutamaan mempelajari Al-qur'an juga sangatlah tidak akan merasa dirugikan, baik itu dirugikan oleh energi maupun waktu.

Faktor penghambat dalam membentuk karakter mahasiswa sehingga menunda-nunda dalam menghadapi Ujian Mah'ad Al-Jamiah mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare hal yang paling penting diketahui yaitu, karena faktor penyebab datang dari dalam diri psikologis seseorang yang mempengaruhi tingkat keberhasilan diri seseorang dalam melakukan Ujian Mah'ad Al-Jamiah mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare, sebagaimana yang diungkapkan salah satu dosen penguji yaitu

“Kemampuan mahasiswa yang menjadi indikator yang harus dipersiapkan internalnya jadi ini juga terkait dengan mental seseorang. Jadi ada mahasiswa yang terlalu ciut ketika misalnya mereka sudah memetakan ada dosen yang

⁵⁶Muhammad Irwan, Dosen Penguji Sertifikasi Mah'ad Al-Jamiah IAIN Parepare, wawancara di Kantor Mah'ad Al-Jamiah IAIN Parepare, tanggal 05 Februari 2021.

keras ada yang ini dan seterusnya. Ketika misalnya kebetulan mendapatkan pengujian yang lumayan tegas. Keras itu kadang sudah ciut duluan ini yang perlu dipahami jadi untuk persiapan mentalnya, mahasiswa harus memastikan diri itu betul-betul untuk tidak mencoba-coba ini kadang yang membuat pengujian tidak sabar mungkin ketika misalnya mahasiswa sekedar mencoba dan dilakukan terus menerus semacam dia seakan-akan menunggu dosennya kapan lemah ini atau seterusnya. Jadi ada persiapan mental ada kesiapan pengetahuan dan kesiapan, kalau jika dia tidak lulus. Jangan sampai kita hanya siap untuk lulus tapi tidak siap untuk tidak lulus. Jadi penting jika misalnya ketika mahasiswa di uji dan kemudian tidak lulus untuk pertama ketika kita tidak lulus. Itu sabarnya dalam diri mahasiswa, kedua bagaimana kita untuk meningkatkannya bukan hanya mengeluh melapor ke pihak-pihak atau Ketua Prodi itu tindakan-tindakan yang tidak harus dilakukan”.⁵⁷

Dari wawancara di atas, maka dapat dipahami bahwa mahasiswa seringkali tidak suka dengan pengujian sehingga menghindari situasi tersebut yang menjadi tolak ukur yaitu belas kasihan dan mengharuskannya untuk tampil berbicara karena mengalami kecemasan yang berlebihan sehingga cepat lambatnya waktu akan berlalu. Sehingga tertunda untuk ujian. Untuk itu, Mahasiswa merasa mengalami penolakan dan kritikan dari teman yang simpang siur karena pengaruh temannya yang telah melalui ujian Mahad Al-Jamiah. Padahal itu belum tentu terjadi pada dirinya sendiri. Setelah melakukan observasi dan melakukan pendaftaran nama dosen pengujian mahasiswa telah ditetapkan. Seseorang biasanya membandingkan dirinya dengan orang lain sehingga kecemasan muncul dalam pikiran yang sangat mengganggu, kemampuan yang kita miliki membuat tidak ternilai di mata orang lain. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Hastina semester 7 dalam wawancara yang mengatakan

⁵⁷M.Majdy Amiruddin, Dosen Pengujian Sertifikasi Mah'ad Al-Jamiah IAIN Parepare, wawancara di Kantor Mah'ad Al-Jamiah IAIN Parepare, tanggal 08 Februari 2021.

“Iya merasa cemas, saya takut tidak lulus, berhadapan dengan penguji itu yang membuat semua kisi-kisi tiba-tiba hilang (blank), merasa takut salah dalam menyampaikan huruf Al-Quran, seperti juga ketika di dalam kelas persentasi dan apalagi ini menjadi akhir di perjuangan mahasiswa pasti lebih banyak ujian-ujian selanjutnya semakin cemas dengan setiap keadaan”.⁵⁸

Berdasarkan wawancara tersebut, dapat dikatakan bahwa mahasiswa mengalami kecemasan yang tidak wajar, seperti berfikir negatif yang berlebihan karena memikirkan yang belum itu terjadi pada dirinya, sudah merupakan hal yang lumrah yang dilakukan mahasiswa ketika menghadapi ujian Mahad Al-Jamiah. Akan tetapi, berpikir di luar ekspektasi seseorang akan mengalami gangguan emosional disebabkan oleh faktor biologis dan lingkungan di dalam diri seseorang, karena menurut teori pertama yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teori Rational Emotif Behaviour Terapy (REBT), menjelaskan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan berfikir baik mengarah pada perubahan tapi terkadang sudah minder berfikir negatif, karena pada dasarnya kepribadian seseorang manusia dibentuk oleh lingkungan di mana dia berada. Perilaku yang memberikan perubahan untuk memotivasi diri sendiri menjadi lebih baik akan mendapatkan hasil dari pengaruh orang lain dan lingkungan sekitar.

1. Metode Terapi Wudhu dalam mengurangi kecemasan Mahasiswa dalam melakukan Ujian Sertifikasi Mah'ad Al-Jamiah Jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare.

Metode awal mahasiswa dalam memberikan sebuah terapi wudhu yaitu dengan memberikan pendekatan hubungan mahasiswa dengan peneliti pada waktu menjelang ujian, seminggu atau sehari sebelum melakukan ujian, untuk

⁵⁸Hastina, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Semester 7, Wawancara Tanggal 03 Desember 2020

menurunkan kecemasan dalam proses pelaksanaan ujian Sertifikasi Mahad AL-Jamiah sebagai mana yang diungkapkan oleh penguji yaitu

“Pendaftaran di administrasi Mah’ad Al-Jamiah setelah itu mahasiswa yang bersangkutan menghubungi penguji untuk mengatur waktu tesnya. Jadi waktu tesnya ditetapkan oleh penguji yang bersangkutan”.⁵⁹

Mahasiswa tidak lepas dari kecemasan atau *anxietas* salah satu masalah dalam perawatan psikologis. Oleh karena itu, Manusia tidak terlibat dari yang namanya ujian hidup sehingga kita harus menerima dengan lapang dada. Tidak jauh beda dengan mahasiswa yang telah menempuh bangku perkuliahan begitu banyak memberikan evaluasi setiap semester, melakukan ujian untuk lulus dan masuk ke tahap semester baru. Mahasiswa Akhir akan merasakan kecemasan berlebihan perasaan tidak nyaman atau kekhawatiran yang samar disertai respons yang otonom (sumber yang sering kali tidak spesifik atau tidak diketahui individu), rasa takut disebabkan antisipasi yang berbahaya. Isyarat kewaspadaan yang memperingatkan mahasiswa akan adanya masalah untuk menumpuk sehingga bertindak menghadapi ancaman. Serta harus menerima setiap keadaannya yang akan terjadi dalam waktu yang telah ditentukan saat ini.

Metode Terapi Wudhu sarana persiapan mental spiritual sebelum seseorang menunaikan ibadah baik itu shalat atau akan memulai segala sesuatu. Para ahli mengungkap bahwa wudhu dapat digunakan sebagai terapi pengobatan dan penyembuhan. Wudhu mampu menstimulir lima organ pancaindra, yakni mulut, hidung, mata, telinga, dan kulit (kulit wajah, tangan, dan kaki).

⁵⁹Muhammad Irwan, Dosen Penguji Sertifikasi Mah’ad Al-Jamiah IAIN Parepare, wawancara di Kantor Mah’ad Al-Jamiah IAIN Parepare, tanggal 05 Februari 2021.

Dalam kehidupan sehari-hari kita memiliki banyak ujian, baik itu kebutuhan hidup, masalah dalam keluarga, dalam menjaga keimanan, bahkan Akademik kampus yang selalu memberikan banyak kesabaran untuk menyelesaikan studi. Adapun metode yang bisa diterapkan dalam menghadapi Ujian sering dilupakan dengan Membaca surah Al-Insyirah, menerapkan istighfar setiap saat, bershalwat kepada Nabi Muhammad Saw, niat karena Allah Swt, Fokus dan berbaik sangka kepada Allah Swt.

Terapi yang menjadi penyembuhan diri sendiri untuk itu, yang menjadi faktor positif dalam diri pribadi seseorang, sangat penting jika merasa bahwa dirinya tidak memikirkan segala sesuatu yang menjadi penghambat dalam melakukan ujian, tetapi banyak hal yang membuat mahasiswa dapat mempengaruhi tingkat keberhasilan dan trauma akan masa lalu.

Setiap mahasiswa tentu memiliki karakter dan psikologis yang berbeda-beda. Untuk sebaiknya kita harus mengetahui karakter diri kita masing-masing begitupun diri orang lain. Sebagaimana metode karakter dan kepribadian seseorang untuk menjadi lebih baik dalam melakukan sebuah tindakan terlebih dahulu yang berpengaruh penting pada diri psikologis Mahasiswa.

Langkah utama yang dilakukan dalam penelitian yaitu Metode Terapi Wudhu dalam mengurangi kecemasan dalam melakukan Ujian Sertifikasi Mah'ad Al-Jamiah Jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare sebagai berikut:

a. Relaksasi

Dalam hidup seseorang tidak mungkin sepenuhnya menghindari yang namanya kecemasan. Relaksasi adalah salah satu yang menjadi pendukung setiap aktivitas utama yang akan kita lakukan. Relaksasi yang dilakukan dengan teratur akan menjadi efek yang terjadi dalam diri pribadi. Tingkat kecemasan dapat merayap ke tingkat yang lebih tinggi yang berdampak negatif pada kesehatan. Praktek relaksasi idealnya menyisihkan waktu setiap hari dengan berolah raga, serta istirahat yang cukup untuk mengelolah emosional mahasiswa, dan tetap menjaga kesehatan di masa pandemi.

Pada tahap pertama jadwal ujian telah ditetapkan sehingga kecemasan mempengaruhi tingkat keberhasilan dalam melakukan ujian. Untuk menanggapi sesuatu dengan santai yang harus diiringi dengan usaha dan doa. Sebagimana yang di ungkapkan oleh mahasiswa Muhammad Fahril Siddik. S ketika diwawancarai terkait hal tersebut sebagai berikut:

“Perasaanku sangat cemas, karna takut jika tidak lulus padahal tidak ingin mengulang di ujian selanjutya. Dan saya merasa *nervous degdegan*, saya tidak mengerti perasaan yang sudah mulai karuan, merasa tegang, perasaan cemas ketika mendekati ujian Mah’ad seperti dikejar deadline, dosen yang di uji kita tidak tau, merasa gugup ketika berhadapan dengan dosen itu. Bisa saja dosen penguji itu tegas (*killer*) dalam menyampaikan dan memberikan pertanyaannya dan akhirnya terbata-bata”.⁶⁰

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, maka dapat dipahami bahwa Mahasiswa sangat cemas dalam melakukan Ujian Mah’ad Al-Jamiah Jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare, karena mahasiswa ingin segera lulus sehingga untuk menjadi yang terbaik maka lebih berdampak pada pikiran mahasiswa

⁶⁰Muhammad Fahril Siddik. S, Mahasiswa semester 7, Wawancara aplikasi google form. Tanggal 07 Desember 2020.

yang hanya ingin lulus salah satu cara termudah untuk meningkatkan pola pikir padahal hal tersebut tidak demikian.

Mengelolah perasaan dengan baik serta melatih pernafasan untuk tidak terlalu berfikir tentang hasil yang kita lalui. Untuk lebih efektif dengan mendengarkan hafalan-hafalan yang merubah suasana hati mahasiswa. Memilih murottal yang mengurangi kecemasan sehingga lebih rileks dan selalu menjaga kesehatan dengan melakukan hobi yang disukai. Sehingga kadang muncul penyebab yang melatar belakangi mahasiswa untuk tidak ingin ujian dengan fikiran-fikiran negatif dengan memandang bahwa dosen penguji tersebut tegas, padahal pernyataan tersebut tidak demikian sebagaimana tanggapan yang diberikan oleh dosen penguji tersebut,

“Penguji itu agak tegas , dan pertanyaan itu wajarlah agak terlalu tegas tapi perlu juga kita melihat mahasiswa itu sendiri apakah mahasiswa itu dikatakan kemampuan bacaannya itu seperti apa sejauh mana kemampuan bacaannya bagaimana yang sudah kemampuannya beberapa kali, tetapi belum di luluskan karena belum mencapai standar yang ditetapkan Mah’ad Al-Jamiah. Sedangkan Standar kita disini cukup longgar yah jadi buka pengujinya yang tegas dan standarnya memang seperti itu dimana ada tingkat pemula , awal, dasar pada tingkat dasar itu ada Alumni SMA,SMK itu yang kita uji disini itupun ada tiga kategori ada kategori A, kategori B. kategori C, ketiganya ini semuanya lulus, kemudian ada tingkat menengah alumni Madrasah Aliyah. Jadi, kita masukkan ketinggian di situ ada tiga kategori A kategori B dan kategori C itu semua lulus juga kemudian ada tingkat intermedid itu yang alumni pesantren itulah yang kita uji pada tingkat atas dengan standar kita sendiri, memiliki 3 kategori juga kategori A,B,dan C. Jadi, penguji di sini, bukan tegas tapi sesuai dengan jalur yang ada di Mah’ad Al-Jamiah”.⁶¹

Meredakan kecemasan mahasiswa rasakan sudah mengganggu aktivitas, jangan ragu untuk berkonsultasi denga teman sebaya yang telah lulus Ujian Mahad Al-Jamiah agar dapat diberikan penanganan secara khusus dengan memberikan tips

⁶¹Muhammad Irwan, Dosen Penguji Sertifikasi Mah’ad Al-Jamiah IAIN Parepare, wawancara di Kantor Mah’ad Al-Jamiah IAIN Parepare, tanggal 05 Februari 2021.

dan trik mencapai kelulusan. Metode relaksasi yang sangat mudah dilakukan setiap hari, bahkan sebagian rutinitas sebagai umat muslim. Pada hakikatnya wudhu tidak hanya sebagai suatu pembersihan diri saja akan tetapi juga memberikan terapi yang luar biasa bagi ketenangan jiwa.

Percikan air wudhu yang mengenai beberapa anggota tubuh menciptakan rasa damai dan tenang. Sehingga dengan sendirinya pikiran akan tunduk dengan rasa damai tersebut dapat membebani pikiran, serta perilaku seseorang yang harus segera mendapatkan jalan penyelesaian. Sebab tidak semua masalah dapat diceritakan kepada siapapun termasuk orang terdekat. Akan tetapi masalah yang terjadi pada seseorang tidak diungkapkan maka akan menjadi dampak negatif pada diri sendiri.

b. Gangguan Mental

Gangguan mental yaitu salah satu penyakit yang mempengaruhi emosi, pola pikir, dan perilaku menderita dan takut yang berlebihan dan terus menerus, sampai mengganggu aktivitas sehari-hari.

Sebagaimana perasaan yang menjadi faktor dalam diri seseorang merasa tidak nyaman dan aman. Seseorang yang terpengaruh dengan masa lalu selalu berfikir negatif. Kurang memahami diri sendiri memiliki ekspektasi tidak akan lulus sebagaimana perasaan mahasiswa saat akan melakukan ujian Mah'ad Jamiah sebagaimana yang dikemukakan salah satu mahasiswa Nurhana Alimuddin Semester 7 mengungkapkan dalam wawancara terkait hal tersebut

“Sejujurnya saya belum melakukan tes tersebut, karna saya selalu dilanda kecemasan dan ketidakpercayaan diri apakah saya bisa. Dan selain itu bacaan dan hapalan saya belum lancar makanya saya belum melakukan tes ujian dan ujian terkadang saya ingat jika mendekati waktu tes di situ belajar bersungguh-sungguh dengan harapan ingin lulus dan saya berfikir tidak

usah saja nanti tidak lulus terus. Jika sudah depan penguji hafalanku mulai melayang-layang⁶²

Dari wawancara pembahasan di atas, dapat dijelaskan bahwa sebagian dari kita pasti memerlukan kemampuan dalam menjalankan segala sesuatu yang akan terjadi, karena faktor masa lalu yang membuat kita harus mampu memecahkan masalah di masa lalu dengan tepat. Sehingga dengan mudah seseorang mengetahui apa yang akan dilakukan sebagai bentuk pelajaran untuk diri pribadi dan orang lain. Penting bagi kita untuk mengetahui pengetahuan dalam meningkatkan kepercayaan diri. Fungsi teori Psikoanalisis yaitu kesadaran dalam diri untuk tetap bertahan dalam waktu singkat tapi mengakibatkan mahasiswa tertekan. Gangguan kepribadian seseorang akan terganggu jika kita tidak diobati, sehingga akan berdampak negatif yaitu sulit berinteraksi dengan orang lain. Sehingga hambatan dalam menguji mahasiswa di masa pandemi itu terbatas, banyak alasan sebagaimana yang diungkapkan dosen penguji yakni

“Idealnya ujian dilakukan secara offline tapi kita dibatasi oleh satu kondisi yang harus diadakan online sehingga yang harus dilakukan di masa pandemi ini dilakukan secara online. Adapun selama pandemi ini, perbedaannya yakni di masa pandemi kita menguji lebih banyak menguji online dimana penguji online itu ada beberapa hambatan pada saat ujian diantaranya kendala jaringan, baik itu jaringan penguji sendiri atau dari mahasiswa itu sendiri sehingga kadang jaringannya itu tidak terlalu lancar kemudian hambatan ketika akan menguji mahasiswa ada saja alasan-alasan mahasiswa untuk mengelak dari ujian pada saat itu misalnya dia menelpon kita pada saat itu memiliki kesempatan untuk ujian dan memiliki kesempatan untuk menguji tiba-tiba dia mengatakan saya mau antar tanteku dulu ke Barru jadi tertunda lagi”.⁶³

⁶²Nurhana Alimuddin, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam semester 7, Wawancara pada Tanggal 05 Desember 2020.

⁶³Muhammad Irwan, Dosen Penguji Sertifikasi Mah'ad Al-Jamiah IAIN Parepare, wawancara di Kantor Mah'ad Al-Jamiah IAIN Parepare, tanggal 05 Februari 2021.

Mental seseorang yang berubah-ubah menjadikan kita sulit membuat pilihan, dan memicu hasrat untuk menyakiti diri sendiri. Untuk terus memiliki kemampuan atas setiap gangguan mental yang selalu menjadikan kita meninggalkan dampak yang besar pada kepribadian dan perilaku seseorang yang negatif. Salah satu kondisi mental yang sulit dilupakan berupa pengalaman dan kenangan buruk yang sulit dilupakan.

Kecemasan serius yang dapat mempengaruhi pemikiran, *mood*, dan perilaku seseorang. Terdapat banyak jenis dari gangguan mental dan gejala yang bervariasi seperti *anoreksia*, *depresi*, gangguan kecemasan, gangguan *adiksi*, *skizofrenia*, dan lainnya.

3. Bimbingan

Bimbingan adalah bantuan orang yang ahli kepada individu baik, anak-anak, remaja, atau orang dewasa. Untuk seseorang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada sehingga dapat dikembangkan untuk menjadi lebih baik.

Setiap mahasiswa penting untuk bimbingan dalam melakukan ujian, belajar bersama teman, teman yang berpengalaman, dan selalu memiliki persiapan mental sebagaimana persiapan saat melakukan ujian Ma'had Jamiah yang di ungkapkan salah satu mahasiswa yaitu Murni semester 7 dalam hasil wawancara virtual yaitu

“Tentunya hapalan dan bacaan harus lancar jadi banyak-banyak menghapal dan membaca kisi-kisi hapalan dan bacaan kemudian berdoa untuk memudahkan dalam tes ujian. Tapi perlu pasti yang namanya belajar dari

teman yang sama-sama belajar, karena sekarang susah beradaptasi karena covi-19. Jadi belajar saja di youtube itu pun jika mendekati waktu ujian.⁶⁴

Mahasiswa yang mengalami kesulitan sering terlihat murung dan mengalami banyak masalah. Untuk itu kita memberikan bimbingan dalam metode terapi yaitu belajar dengan sungguh-sungguh dan selalu fokus pada hafalan untuk selalu memberikan dorongan dalam menebar kebaikan.

Bimbingan Ujian Sertifikasi Mah'ad Al-Jamiah, pertolongan orang lain menjadi amal jariah yang baik bagi individu. Memberikan ilmu pengetahuan yang dapat dimanfaatkan untuk ditetapkan dalam mengambil keputusan, serta memberikan nasehat. Sehingga mengarahkan letak kesalahan dan ujian, menuntun ke suatu tujuan yaitu untuk lulus dan mendapatkan nilai yang memuaskan untuk selalu meminta arahan dari kita. Hal ini yang menjadi salah satu persiapan yang harus dipersiapkan mahasiswa, dalam melakukan ujian sebagaimana yang diungkapkan oleh dosen penguji yaitu

“Mahasiswa yang akan diuji itu mendaftarkan diri di administrasi itu sudah ada bukan lagi kisi-kisi kalo kisi-kisi itu 10 soalnya 5 tapi soal sudah diberikan mentahnya disitu di kartu administrasinya berupa standar yang harus dilulusi mahasiswa hafalan-hafalanyang harus stor mahasiswa bacaan-bacaan sholatnya yang harus di hafal oleh mahasiswa tersebut. Jadi, sebelum itu mahasiswa harus menghafal betul mengetahui betul bahwa dia bahwa apakah dia layak untuk ikut ujian. Jadi kami dari penguji ketika ada mahasiswa yang belum lulus”.⁶⁵

Memecahkan masalah yang dihadapi seseorang, proses bantuan yang didasari dengan prosedur wawancara oleh seorang ahli untuk mengumpulkan bahan materi

⁶⁴Murni, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam semester 7, Wawancara tanggal 10 Desember 2020.

⁶⁵Muhammad Irwan, Dosen Penguji Sertifikasi Mah'ad Al-Jamiah IAIN Parepare, wawancara di Kantor Mah'ad Al-Jamiah IAIN Parepare, tanggal 05 Februari 2021.

untuk dicari kunci jawaban atau penyelesain masalah agar individu yang sedang dalam masalah mampu untuk mengatasi persoalan dalam hidupnya tentu memerlukan bantuan maka dari disini seorang bisa yang telah paham bisa mengajri temannya yang belum lulus. Sebagai salah satu teori REBT sangat dibutuhkan untuk mengarah dan membantu atas masalah dengan mengambil sikap empati, dan ketulusan untuk saling membantu satu sama lain.

d. Percaya Diri

Percaya diri atau *selfconfidence* merupakan salah satu kepercayaan dan keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis untuk menyelesaikan serta menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik sehingga dapat memberikan sesuatu dan diterima oleh orang lain maupun lingkungannya. Perasaan yang kuat yang berasal dari dalam diri yang selalu dikembangkan untuk tujuan tertentu yang kehadirannya sangat special. Percaya diri juga biasa terjadi bawaan lahir yang menjadi patokan karena orang tuanya yang selalu memberikan dorongan untuk mengenal skill dan kemampuan diri sendiri. Kebanyakan seseorang percaya diri muncul dalam diri pribadi seseorang tapi belum bisa di lakukan dalam bentuk fisik. Seseorang pernah mengalami kurang percaya diri baik di saat ingin berbicara di depan orang banyak, sifat dan karakter seseorang. Melihat orang lain memiliki pencapaian yang lebih baik dari kita. Sebagaimana yang dungkapkan salah satu penguji yaitu

“Membangkitkan kembali kesadaran kalian sejauh mana pentingnya baca Al Quran bukan hanya sebatas lulus tidak lulus tapi yaitu, intinya bagaimana kalian yang jarang Baca Al-Quran yang menyebabkan kejang-kejang bisa ”.⁶⁶

Percaya diri bentuk keyakinan dalam diri sebagai tantangan kehidupan yang harus dihadapi dengan melakukan sesuatu yang lahir dari kesadaran seseorang untuk mengembangkan diri yang lebih baik dan selalu menjadi cerminan di lingkungan sekitar.

Penilaian diri sendiri sehingga mampu melakukan segala sesuatu dengan baik, hal ini didasari oleh ekspektasi pada pencapaian diri seseorang. Masa lalu seseorang yang menjadi landasan sulit untuk dilupakan. Kepercayaan berdampak pada konsep diri seseorang yang menjadi alasan untuk berkembang, harapan untuk menyesuaikan diri di lingkungan sekitar.

Mengatasi kepercayaan diri sebelumnya adalah proses mengambil sebuah pelajaran di masa lalu. Memberikan energi positif untuk selalu mengubah pikiran yang akan mengatasi kecemasan yang lalu sebagaimana ketika diwawancarai terkait hal tersebut

“Melakukan refleksi diri menangkan diri terlebih dahulu, berdoa, menghibur diri, mengatur pernafasan, istighfar, dan mencoba rileks”.⁶⁷

Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa untuk menumbuhkan percaya diri seseorang lebih mengutamakan informasi dan masalah dimasa lalu menjadi pelajaran kita untuk tetap melakukan hal positif. Dalam segala sesuatu yang menjadikan kita untuk tetap pada pendirian yang menjadi keputusan di awal

⁶⁶M. Taufik Hidayat Pabbajah, M.A. Dosen Koordinator Sertifikasi Mah'ad Al-Jamiah IAIN Parepare, Wawancara di Kantor Mah'ad Al-Jamiah IAIN Parepare, tanggal 11 Februari 2021.

⁶⁷Muhammad Sahril, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam semester 7, Wawancara Tanggal 10 Desember 2020.

mengambil resiko dengan pilihan kita. Suatu keyakinan dalam jiwa seseorang bahwa tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu. Kepercayaan diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu pula yang harus dilakukan. Sebagaimana yang menjadi teori Psikoanalisa yaitu melupakan kejadian masa lalu dengan mengekspresikan keinginan yang tidak disadari harapan sesuai dengan pengalaman. Karakter dan sifat seseorang dengan penuh percaya diri untuk saling mendukung satu sama lain untuk mencapai kesuksesan dengan mengambil sebuah pelajaran di masa mendatang.

Mengetahui lebih jauh wawasan dan pengetahuan kecemasan seseorang akan berdampak buruk jika tidak di kaitkan dengan memperluas koneksi informasi seperti pada tingkat kecemasan mahasiswa yang lambat mendaftarkan diri untuk melakukan ujian karena mengalami kecemasan seseorang berada pada 3 tingkatan yaitu rendah, sedang, dan tinggi sebagaimana yang diungkapkan terkait kondisi yang dialami mahasiswa Kurnia tentang Metode terapi wudhu dalam mengurangi kecemasan menghadapi Ujian Mah'ad Jamiah jurusan bimbingan konseling Islam IAIN Parepare

“Iya betul, saya mengalami kecemasan sedang atau biasanya sesuai kondisi yang saya alami. seperti yang saya alami kadang sedang dan kadang tinggi karna saya cemas hanya sesaat setelah itu sudah berlalu. Tapi kalau sudah mendekati hari H Ujian. Waktu ujian tinggi kecemasanku berada di tingkat tinggi rasanya ingin berhenti atau tidak untuk melaksanakan ujian yang kuhadapi”.⁶⁸

Penjelasan di atas bisa di pahami bahwa Percaya diri adalah modal dasar untuk mengaktualisasikan diri, merasa bebas dari apapun untuk dilakukan dengan keinginan kita selalu ada dorongan dari dalam diri kita masing-masing. Mahasiswa yang selalu menampilkan diri di depan umum rasa malu yang dimiliki akan pudar.

⁶⁸Kurnia, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam semester 7, Wawancara Tanggal 10 Desember 2020.

“Selalu memberikan motivasi kepada mahasiswa bagaimana dia mempersiapkan dalam kehidupan sehari-hari berupa wejangan-wejangan kepada Mahasiswa apa yang kamu dapatkan jika kamu tidak pintar mengaji yang paling mendasar itu soal nikah pasti agak bersemangat. karena ini sangat penting. Apalagi ketika pulang kampung dan masyarakat sekitar itu tahu dia mahasiswa IAIN tetapi yang tahu masyarakat itu kalau kita selesai masyarakat menilai kita bisa ngaji dan dakwah tapi ketika sudah jadi imam dan membaca surah pendek-pendeknya al kafirun tidak berujung sampai kapan. Ini yang jadi manfaat mahasiswa apa manfaatnya mengaji itu. Dan ketika orang tua telah meninggal siapa yang akan bacakan kalau bukan kita”.⁶⁹

Prestasi dengan diri kita untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan kita dengan menatap sisi masa depan. Selalu merasa tenang dengan apapun yang akan dilakukan. Padahal Al-Quran adalah inti agama mudah dipahami ketika kita belajar, mendekatkan diri kepada Allah Swt, sehingga sangat sulit bagi seseorang mengetahui sampai dimana kemampuan yang dimiliki seseorang.

Faktor yang berdampak buruk bagi diri seseorang yaitu kecemasan yang berlebihan berdampak pada masalah biologis yang sangat mengganggu ketika akan melakukan ujian, Yaitu

“Saya biasanya kalau mendekati jadwal ujian kebiasaanku itu sering buang air, apalagi kalau ingin tampil depan orang banyak, grogi, pikiran kemana-mana apakah sudah bagus bacaan yang sudah saya baca. Bagaimana jika nanti saya tidak bisa dan pengucapanku malu apalagi ujian di depan dosen penguji dan pasti buat jalan pintas yaitu lihat catatan itupun kalau tidak di liat”.⁷⁰

Wawancara di atas dapat dipahami dan dijelaskan sebagian orang menjadi kurang dalam berkomunikasi karena dipengaruhi berbagai peristiwa yang menjadikan individu serta menentukan kehidupan dimasa mendatang. Pengalaman dan cara berfikir seseorang, saat seseorang mengalami berbagai situasi yang sulit mempengaruhi emosional. Peristiwa menegangkan kesulitan dalam segala hal yang

⁶⁹M. Taufik Hidayat Pabbajah,. Dosen Koordinator Sertifikasi Mah’ad Al-Jamiah IAIN Parepare, Wawancara di Kantor Mah’ad Al-Jamiah IAIN Parepare, tanggal 11 Februari 2021.

⁷⁰Hasyim, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam semester 8, Wawancara Tanggal 11 Desember 2020.

akan dilakukan. Sehingga sulit menerima kehidupan dan malas bertemu dengan orang sekitar.

Faktor Biologis seseorang terjadi kebiasaan yang terlalu larut dalam masa lalu, ini disebutkan dengan teori Psikoanalisa yaitu bersatu dengan setiap kegiatan yang menjadi kecemasan bagi diri individu, bahwa warisan biologis individu menentukan perilakunya. Terutama dari warisan biologis turun temurun sebagai pengaruh munculnya aliran baru yang terkait dengan kegiatan. Sebagai pendorong untuk lebih baik tidak terikat dengan situasi yang akan terjadi. Kebutuhan fisik dan biologis sangat berpengaruh untuk kepercayaan diri seseorang. Sebagai salah satu modal untuk mengatasi kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian Mah'ad Al-Jamiah IAIN Parepare sebagaimana yang diungkapkan dosen penguji yaitu sebaiknya kita belajar dari diri kita pribadi sebagaimana yang diungkapkan oleh dosen penguji yaitu:

“Belajar dengan serius belajar, belajar mengambil resiko karena mereka tidak siap menghadapi kenyataan kalau tidak tahu mengaji dan dia tidak siap untuk memperbaiki apa yang menjadi kekurangan yang terjadi dalam dirinya. Dan sering-sering mengaji serta mendengarkan murottal”.⁷¹

Ujian yang dilakukan sebelumnya kita akan melakukan banyak Metode informasi mengenai kapan ujian dilakukan, untuk mencapai kecerdasan mahasiswa dengan memberikan tips dalam mencapai kelulusan, seperti yang dikatakan oleh dosen penguji

“Diantara metode penguji yakni ketika misalnya bacaan Al-Qurannya itu sudah memenuhi standar tapi hafalannya belum maksimal atau belum memenuhi standar atau bacaan shalatnya belum memenuhi standar yang

⁷¹Muhammad Ismail, Dosen Penguji Sertifikasi Mah'ad Al-Jamiah IAIN Parepare, wawancara di Kantor Mah'ad Al-Jamiah IAIN Parepare, tanggal 05 Februari 2021.

ditentukan. Kita biasa memberikan waktu untuk ujian kembali sampai dia lulus. Kecuali ketika peserta tersebut bacaan Al-Qur'annya memang kita tidak bisa luluskan biasa kita memberikan waktu kesempatan tahapan berikutnya atau bulan berikutnya untuk mendftarkan diri kembali kenapa kita lakukan hal demikian, sangat mustahil dia bisa memperbaiki bacaannya dalam waktu singkat adapun kalo misalnya cumin hafalannyayang boleh jadi satu malam dia bisa hafal sehingga kita memberikan kesempatan untuk ujian kembali".⁷²

Mahasiswa akhir yang ingin mendaftarkan diri harus siap mental, tenang, dan berfikir positif. Menjelang hari Ujian Terapi wudhu dilakukan dengan baik sebagai bentuk kepercayaan kita untuk lulus tetapi tujuannya dilancarkan dalam mengaji Al-Qur'an.

2. Dampak Terapi Wudhu dalam mengurangi kecemasan dalam melakukan Ujian Mah'ad Al-Jamiah Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare.

a. Mudah Memecahkan Masalah yang Lebih Efektif

Mudah memecahkan masalah yang lebih efektif adalah bagian dari proses berfikir proses dari semua fungsi kecerdasan serta pemecahan masalah yang telah diidentifikasi dengan difikirkan dengan baik sebagai awal menuju segala sesuatu yang dituju. Dalam memecahkan masalah, seseorang yang telah melakukan metode terapi wudhu. Sangat berperan penting berlangsungnya Ujian sehingga kecemasan dan kegelisahan jadi menurun jika dibarengi dengan wudhu. Salah satu faktor yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari manusia menjadi cerdas dalam hal yang akan dilakukan jika terlebih dahulu memulai segala sesuatu dengan wudhu.

⁷²Muhammad Ismail, Dosen Penguji Sertifikasi Mah'ad Al-Jamiah IAIN Parepare, wawancara di Kantor Mah'ad Al-Jamiah IAIN Parepare, tanggal 05 Februari 2021.

Ada dua faktor yang menjadi penghambat dalam diri seseorang untuk menghadapi ujian yaitu faktor internal dan eksternal sehingga sulit bagi mereka untuk memutuskan masalah yang dihadapi. Untuk mendapatkan klarifikasi mengenai ujian tersebut. Sebagaimana yang dikatakan dosen penguji yaitu

“Ketika kita mengalami gangguan emosional yang tinggi wudhu akan memberikan ketenangan dalam mengelolah emosi jika terbukti dengan ilmiah berdasarkan perintah Rasulullah dari situ wudhu air yang digunakan untuk bisa digunakan mengatur dan mengelolah emosi seseorang seperti jika dilakukan dengan baik dan benar yang memberikan penyembuhan atau terapi”.⁷³

Perbedaan yang menjadi kita dekat kepada Allah Swt, apapun situasi dan kondisi yang dialami. Mahasiswa sebelum melakukan ujian pasti banyak mengalami kesulitan dan mengharapakan bantuan orang lain. Sebagaimana kita telah menghadap kepadaNya harus memiliki amalan yang banyak sehingga kita selalu percaya dengan penciptaNya. Adapun mahasiswa kadang lupa dimana tempat memohon pertolongan Allah sebagaimana dalam perbedaan yang dirasakan setelah melakukan terapi wudhu yang mengatakan Muhammad Fahril Siddik. Semester 7

“Ada perbedaan yaitu lebih tenang ketika selesai wudhu, iya ada terasa tenang dan hati seperti terjaga terasa damai kembali dan tenang, segar dan nyaman damai. Sangat dekat dengan Allah”.⁷⁴

Penjelasan di atas dapat dipahami seperti yang kita ketahui bahwa wudhu menganggap sepele bagi orang-orang awam, padahal dalam menerapkan terapi wudhu segala aktivitas yang mengganggu pikiran sangat memberikan jalan keluar sebagai salah satu dalam memecahkan masalah. Sangat efektif bagi mahasiswa

⁷³M.Majdy Amiruddin, Dosen Penguji Sertifikasi Mah'ad Al-Jamiah IAIN Parepare, wawancara di Kantor Mah'ad Al-Jamiah IAIN Parepare, tanggal 05 Februari 2021.

⁷⁴Muhammad Fahril Siddik, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Semester 7 Wawancara, 08 Desember 2020.

sebagai bentuk pola pikir yang lebih baik dari sebelumnya, sehingga dapat memecahkan masalah dan mudah mengambil keputusan yang menjadi jalan terbaik untuk masa yang akan datang.

Problem hidup yang sulit kita selesaikan, masalah kehidupan dan dibutuhkan kesadaran sebagai bentuk rasa kesyukuran bagi setiap orang untuk terus berusaha melakukan setiap keputusan yang akan kita buat. Salah satu tekad yang menjadikan kita untuk terus berjuang dan menjadikan kita tetap mengambil resiko yang sesuai dengan pilihan kita di awal. Menjadikan setiap orang harus menerima setiap resiko yang terjadi bersyukur ketika menghadapi cobaan untuk menikmati semua perjalanan hidup.

b. Perilaku Positif sebagai Kebiasaan

Perilaku positif adalah perilaku baik dalam kehidupan sehari-hari yang merupakan nilai-nilai maupun norma-norma agama di lingkungan sekitar. Perilaku yang tak pernah pudar yaitu disiplin, suka bekerja keras, ulet dan selalu menerapkan kejujuran. Jika berbicara dengan sikap seseorang yang terlintas adalah diri kita sendiri. Sikap dan karakter atau bahasa modern attitude adalah tindakan yang dilakukan berinteraksi dengan orang lain. Sebagai seorang mahasiswa memiliki akal dan perilaku yaitu sifat dan budi pekerti yang baik. Perilaku yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari yaitu peka terhadap sesuatu yang terjadi. Tapi terkadang kita sulit untuk menghindar dengan ikut campur dengan urusan orang lain. Adapun fenomena yang kita lihat di masa sekarang tidak mendengarkan saat orang berbicara disebabkan karena fokus terhadap handphone yang digenggamannya. Untuk memiliki perilaku yang baik dengan tanggap dengan setiap keadaan, memberikan

senyuman kepada orang yang melontarkan senyum untuk kita. Mengayomi sebagai teman sahabat yang salalu bersama saling support setiap keadaan senang maupun susah. Untuk menumbuhkan kebersamaan sifat yang dimiliki seseorang memiliki rasa syukur selalu meminta maaf atas kesalahan yang diperbuat. Sehingga wudhu sangat bermanfaat ketika kita terapkan dalam hal apapun sebagaimana yang dikemukakan oleh dosen penguji yaitu:

“Wudhu sangat bermanfaat kenapa karena tidak diperkenankan menyentuh Al Quran seseorang dalam keadaan tidak suci, masa sangat penting selain untuk menenangkan diri apalagi ketika kita turun ingin ke kantor agar panas segarkan dengan air wudhu menenangkan jiwa karena ketika wudhu seseorang tidak asal wudhu tetapi ada doanya setiap mulai membasuh setiap organ tubuh, dari tangan kanan dan tangan kiri ada doanya kepala ada doanya dan kaki ada doanya dan setiap itu kita mengharapkan kebaikan dari Allah dan dimudahkan dalam segala urusan”.⁷⁵

Sifat positif seseorang beriringan dengan kepercayaan diri untuk terus berbaik sangka kepada Allah Swt, rasa Syukur yang tak pernah lepas dengan setiap keadaan yang kita lalui. Sebagian dari mahasiswa merasa sudah pintar dengan kepintarannya sehingga tidak perlu belajar semuanya dia anggap sepele dan merasa sudah akan baik baik saja. Karakter seseorang sangat bergantung pada teman sebaya dan faktor lingkungan baik buruknya seseorang tergantung niatnya. Karakter seseorang itu berbeda-beda seiring berjalannya waktu, tapi asakan kita terbiasa dengan terus mengamalkannya untuk menerapkannya di kehidupan sehari-hari.

Adapun manfaat wudhu bagi kehidupan sehari-hari

1. Manfaat Wudhu bagi kesehatan fisik, antara lain sebagai berikut:
 - a. Mencegah kanker kulit
 - b. Mencegah penyakit pernapasan (ISPA) dan penyakit rongga hidung

⁷⁵M. Taufik Hidayat Pabbajah,. Dosen Koordinator Sertifikasi Mah'ad Al-Jamiah IAIN Parepare, Wawancara di Kantor Mah'ad Al-Jamiah IAIN Parepare, tanggal 11 Februari 2021.

- c. Menjaga hidung tetap bersih dan sehat
 - d. Memperlancar aliran darah dan menormalkan suhu tubuh
 - e. Membantu meringankan fungsi ginjal dan jantung sehingga dapat mencegah penyakit ginjal dan jantung
 - f. Membersihkan kulit dari bakteri dan menyeimbangkan pH kulit menjadi normal
 - g. Membuat kulit tampak cerah dan bercahaya.
2. Manfaat Wudhu Bagi Psikis antara lain sebagai berikut:
- a. Dapat mereduksi (mengurangi) rasa marah, sebagaimana sabda Rasulullah Saw :“Sesungguhnya marah itu dari syetan dan sesungguhnya syetan diciptakan dari api. Dan sesungguhnya api itu dipadamkan dengan air. Maka jika seseorang dari kalian sedang marah, maka berwudhulah.” (HR. Abu Daud)

Hadist di atas memang termasuk dalam golongan hadist yang lemah, namun beberapa penelitian membuktikan bahwa wudhu dapat mereduksi (mengurangi) rasa marah, karena ketika marah pembuluh darah kita menyempit dan menyebabkan tekanan darah semakin tinggi. Air adalah sesuatu yang bagus untuk merelaksasikan pembuluh darah tersebut agar kembali membesar dan tekanan darah normal kembali.

- b. Wudhu dapat membantu pikiran berkonsentrasi dan menenangkan jiwa. Saat berwudhu, kita diwajibkan mengusap kepala dengan air. Ini akan memberikan efek sejuk pada kepala kita, sehingga pikiran kita menjadi tenang. Dengan pikiran yang tenang, kita lebih mampu untuk mengkonsentrasikan pikiran kita. Para ahli syaraf (neurologist) telah membuktikan bahwa air wudhu yang mendinginkan ujung-ujung syaraf jari tangan dan jari-jari kaki memiliki pengaruh untuk memantapkan konsentrasi.
- c. Wudhu dapat menghindarkan reaksi stress. Rehatta, menyatakan bahwa wudhu yang dijalankan dengan penuh kesungguhan, khusyu“, tepat, ikhlas dan kontinu dapat menumbuhkan persepsi dan motivasi positif dan mengefektifkan coping. Respon emosi positif (positive-thinking), dapat menghindarkan reaksi stres .Wudhu bisa menjadi

- sarana cooling down (menurunkan temperatur) dalam setiap jangka waktu aktivitas yang memunculkan eskalasi (peningkatan) stress.
- d. Memberikan rasa percaya diri sebagai orang yang “bersih” dan sewaktu-waktu dapat menjalankan ketaatannya kepada Tuhan, seperti mendirikan sholat atau membaca mushaf al-Qur’an.

Kebiasaan adalah tolak ukur seseorang yang menjadi perilaku baik buruk segala perbuatan yang dilakukan. Menjadi kebiasaan pribadi serta dalam diri seseorang jangan menjadi situasi tertentu yang dipelajari oleh seorang individu dan yang dilakukannya secara berulang untuk hal yang sama. Kebiasaan muncul bawaan dari dalam diri seseorang seperti wudhu yang menjadi kebiasaan jika tidak dilakukan kecemasan akan menghampiri. Kondisi batiniah yang menganggap ketidakseimbangan terapi wudhu efektif untuk menurunkan kecemasan seseorang. Seperti halnya yang diungkapkan oleh Muhammad Akmalul Haqqul Yaqin semester 9 terkait efektifitas terapi wudhu

“Menurut saya cukup efektif tapi tergantung yg mempercayainya dan yang mau melakukannya karena semua yang dilakukan tergantung dari niat seseorang itu kalau memang dia betul-betul pasti akan mengurangi kecemasan.⁷⁶

Dari penjelasan di atas bahwa Mahasiswa yang tidak mengamalkan wudhu dalam melakukan ujian akan berdampak dalam dirinya keputusan dan mudah menyerah. Kebiasaan yang akan memberikan tampil dengan percaya diri dibarengi Terapi wudhu merupakan terapi paling mudah dan banyak dilakukan oleh berbagai kalangan, namun masih banyak yang belum mengerti manfaat dari wudhu tersebut. Wudhu merupakan gabungan dari tiga terapi yaitu *massage therapy*, *hygienitas* sekaligus *hydrotherapi*.

Terapi wudhu sangat baik untuk kesehatan menjadikan kita tetap tetap terjaga mudah dilakukan dengan hati yang ikhlas manfaat yang menjadikan kita tetap focus

⁷⁶Muhammad Akmalul Haqqul Yaqin Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, semester 9 Wawancara. Tanggal 10 Desember 2020.

pada satu tujuan untuk bisa menjaga diri dan dijauhkan dari berbagai mara bahaya. Proses yang dilakukan seseorang dalam wudhu sangat minim di kalangan mahasiswa yang hanya menganggap remeh wudhu tersebut.

Kebiasaan diartikan sebagai perilaku yang sering dilakukan seseorang tersebut. Sebagian orang memiliki kebiasaan yang berbeda-beda yang mempunyai kebiasaan baik seperti kita memiliki perilaku untuk mencuci tangan sebelum makan. Kegiatan mencuci tangan sebelum makan ini kita lakukan setiap hari sehingga menjadi pola hidup sehari-hari. Apabila kegiatan itu tidak dilakukan, kita merasa tidak nyaman atau bahkan merasa bersalah, dan kebiasaan buruk seperti buang angin sembarangan di dekat orang. Kegiatan baik akan mendatangkan kebaikan kedalam diri kita pula sedangkan kebiasaan buruk juga dapat mempengaruhi dalam kehidupan sehari-hari seseorang.

Di dalam Al-Quran mengatakan perihal sesuatu perbuatan yang sering menyajikan dialog manusia itu bersifat lemah tentang kondisi yang dialami oleh masing-masing. Salah satunya yang tertuang di Q.S. An-Nisa ayat 28

يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ ۗ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا

Terjemahnya

“Allah hendak memberikan keringanan kepadamu, dan manusia dijadikan bersifat lemah”.

Tentang kebenaran janji Allah bahwa manusia itu lemah dan ada batasnya Allah menginginkan bagi kalian kemudahan, sebab agama ini menjelaskan dalam menjaga kebaikan dan menjauhi keburukan dengan cara yang paling mudah dan paling ringan. Hal ini, karena rahmat dan kebaikan-Nya yang sempurna serta karena pengetahuan-Nya tentang kelemahan manusia dari berbagai sisi, terutama yang

berhubungan dengan segala urusan, oleh sebab itu Allah meringankan manusia dari apa yang tidak mampu dilakukan oleh keimanan, kesabaran, dan kekuatannya. Mereka dapatkan di tempat masing-masing yang ketika di dunia orang-orang kafir mengingkari janji dan peringatan Allah yang disampaikan oleh para nabi dan rasul. Kebenaran janji Allah benar-benar ada orang beriman mendapatkan kebenaran janji Allah dengan kegembiraan, sedangkan orang-orang kafir mengakui kebenaran janji dan peringatan tersebut dengan penyesalan yang mendalam. Yang membuat mereka lebih kaget adalah keberadaan buku yang mencatat semua perbuatan manusia tanpa terlewatkan sesuatu pun dari perbuatan manusia itu, baik buruknya, kecil besarnya, baik yang dianggap remeh temeh maupun yang dianggap bernilai dan penting, semuanya tersaji sempurna tidak ada yang terlewatkan.

Banyak hal-hal teks agama yang melembagakan perbuatan-perbuatan ringan sebagai amal kebaikan yang bernilai ibadah. Amal ibadah tersebut terkesan sangat remeh tetapi apresiasi yang diberikan oleh Allah sangat luar biasa jika dibandingkan dengan tingkat kesulitan dan beban pelaksanaan; *al-hasanatu bi `asyri amtsâlihâ*; satu kebaikan mendatangkan 10 kali kebaikan, bahkan Allah mengapresiasi gerakan kemanusiaan yang dilembagakan dalam bentuk infaq dan shadaqah sampai dengan 700 kali kebaikan.

Kebaikan dalam diri manusia menjadi prioritas untuk tetap menjaga wudhu dalam diri seseorang bagaimana perasaan dikelola dengan baik dijadikan sebagai kebiasaan sebagaimana yang diungkapkan salah satu dosen penguji yaitu

“Tentu dan akan mengelola emosi seseorang dalam ajaran agama kita orang yang marah dapat menurunkan emosi dan hawa nafsu yang panas itu tentu

dengan wudhu yang benar bukan asal-asalan tentu memberikan ketenangan tergantung dari mahasiswa itu sendiri”.⁷⁷

Narasi dalam sebuah peristiwa yang terjadi dalam diri pribadi seharusnya tidak hanya dipahami dalam konteks tertentu, tetapi harus lebih banyak dipahami dengan pendekatan *sosio-kultural* sehingga ruh *teologis* di dalam diri manusia tersebut mampu memberikan energi positif bagi setiap individu untuk mengambil peran sosial di dalam kehidupannya sesuai dengan kadar kemampuan seseorang meskipun peran itu sangat kecil.

c. Introspeksi Diri

Introspeksi diri sebuah tindakan yang melalui pikiran maupun perasaan seseorang. Ketika melakukan introspeksi diri, seseorang akan banyak melihat ke belakang mengenai hal-hal yang sudah dilakukan, baik itu positif maupun negatif. Proses belajar yang tiada henti dengan menempuh pendidikan yang tinggi sehingga kita harus membuka diri agar semakin banyak masukan yang kita peroleh yang tertanam dalam diri kita.

Ketika ujian yang kita hadapi sangat mengganggu, pasti akan banyak bertemu kekhilafan, terutama orang yang gagal di masa lalu, banyak hal yang bisa di ambil sebagai pelajaran. Otak saraf merespon variasi situasi demi bertahan untuk masa depan. Kebijakan kita dalam memilih sesuatu memberikan perubahan dalam dalam diri pribadi untuk mengetahui letak dimana kesalahan kita di masa lalu. Seseorang yang mengeluarkan tanggapan setelah menerapkan terapi wudhu sebagaimana yang diungkapkan oleh mahasiswa tentang hasil wawancara sebagai berikut

⁷⁷Muhammad Ismail, Dosen Penguji Sertifikasi Mah'ad Al-Jamiah IAIN Parepare, wawancara di Kantor Mah'ad Al-Jamiah IAIN Parepare, tanggal 05 Februari 2021.

“Insyallah jika kita ingin memulai dan melakukan sesuatu solusi terbaik yah harus dilakukan adalah berwudhu apalagi jika kita dalam kecemasan terapi wudhu sangat efektif mengurangi kecemasan tersebut jadi menurut saya ini solusi terbaik untuk mungurangi kecemasan jika kita tergesa-gesa akan sesuatu pasti dengan terapi wudhu sangat memberikan manfaat untuk diriku, dan tingkat kecemasan ku berkurang. menjadi rilex untuk memberikan ketenangan. Seperti pikiran kita tenang nyaman yang dulu gemetar Alhamdulillah mendingan”.⁷⁸

Dari penjelasan di atas dapat dipahami jika dilakukan setiap hari, kebiasaan negatif akan berkurang. Untuk mencintai diri sendiri memberikan jadwal rutin untuk meningkatkan keimanan bahagia dunia dan akhirat. Tapi, jangan menganggap diri selalu tanpa cela. Agar tidak menjadi pemikiran itu justru membunuh diri sendiri. Untuk mencontoh kebaikan perlu diterapkan setiap saat jadilah diri sendiri untuk tidak mmnjatuhkan orang lain. Menerima kritikan dari orang lain tanpa memberikan umpan balik, untuk kita sebagai muhasabah diri. Untuk keinginan terus memperbaiki diri dari lahir dari pemikiran yang baik. Seseorang yang mandiri akan mmberikan dampak pada orang lain. Mengulurkan diri berteman dengan sahabat yang sama-sama berjuang untuk lebih baik.

Introspeksi diri menjadi salah satu dari setiap tujuan yang kita tetapkan sebelumnya sudah terarah ataukah belum. Sering kita melihat kesalahan orang lain bahkan mengkritik kesalahan yang dibuat orang lain, kita harus memahami kekurangan dan kelebihan yang kita miliki jangan meremehkan orang lain dan selalu introspeksi diri. Untuk menjadikan diri lebih dekat kepada Allah Swt. lebih menjadikan kita istiqomah dijalan-Nya.

⁷⁸Nadilah Atma, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Semester 7, Wawancara Tanggal 07 Desember 2020.

Selama manusia hidup, masalah akan terus ada. Namun setiap masalah sebaiknya disikapi sebagai ujian. Jika kita mampu melewati ujian tersebut, maka yakinlah Allah akan mengangkat derajat hambanya lebih tinggi dari sebelumnya.

Yang menjadi salah satu bentuk dalam menyikapi diri pribadi untuk menjadi lebih baik dengan mengasah kemampuan diri seseorang sehingga muncul dalam diri untuk memeberikan solusi yang terbaik dalam menghadapi ujian mahasiswa megahadapi Ujian Mah'ad Al-Jamiah sebagaimana yang diungkapkan salah satu dosen penguji yaitu

“Dari diri pribadi seseorang , jadi sebenarnya lebih dari dalam diri jika tidak ada short cut bacaan Al-Qur'an kita bagaimana persiapan mental ketika ingin menguji begitupun sebaliknya, persiapan mental ketidak lulusan jangan kan kita telah menjadi mahasiswa di level sekarang jadi harus siap, semua keadaan yang menjadi kan kita lebih dewasa menghadapi situasi yang dimiliki mahasiswa”.⁷⁹

Solusi salah satu skala prioritas mahasiswa bahwa yang disusun berdasarkan tingkatan kemamuan dalam diri pribadi, dengan kemampuan yang dimiliki serta pertimbangan untuk mesa depan yang lebih baik, rencanakan yang ingin di capai, meminta bantuan orang lain, yang tidak membuat orang lain mendesak, sehingga ujian yang kita akan ingin laksanakan tidak harus untuk menunda. Terapi atau Treatment merupakan langkah atau upaya untuk melaksanakan perbaikan dan penyembuhan atas masalah yang dihadapi oleh seorang mahasiswa, berdasarkan pada keputusan yang diambil dalam masalah konseli. Langkah selanjutnya adalah langkah pelaksanaan pemberian bantuan apa yang telah ditetapkan pada langkah prognosi. Dalam langkah ini sangatlah urgent pada proses konseling mahasiswa karena langkah ini menentukan sejauh mana keberhasilan peneliti dalam membantu masalah

⁷⁹M.Majdy Amiruddin, Dosen Penguji Sertifikasi Mah'ad Al-Jamiah IAIN Parepare, wawancara di Kantor Mah'ad Al-Jamiah IAIN Parepare, tanggal 05 Februari 2021.

mahasiswa yang akan melakukan Ujian Sertifikasi Mah'ad. Wudhu merupakan terapi yang dipakai pada penelitian ini seperti yang sudah dibahas diatas. Wudhu yang dianggap sebagai terapi adalah terapi wudhu yang gerakannya mengikuti gerakan-gerakan wudhu serta sesuai dengan syarat-syarat ketentuan rukun, sunnah wudhu dan memenuhi ketentuan terapiutik. Dan disini ada tambahan kalimat yang bertujuan untuk mengarahkan mahasiswa agar memiliki keyakinan bahwa terapi wudhu ini bisa membantu untuk menyelesaikan masalah mahasiswa.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti pada bab sebelumnya, berikut ini akan dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Kecemasan mahasiswa tidak terlepas dari lingkungan sosial, fisik, dan fakta serta pasrah terhadap perasaan tidak berdaya, perasaan tidak aman tanpa sebab yang jelas. Biasanya ketegangan mental mahasiswa merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan, karena senantiasa harus dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas. Sehingga kecemasan mahasiswa juga bisa diatasi dengan kegiatan rohani dan spiritual. Misalnya akan berpengaruh pada tingkat kecemasan saat melakukan ujian kepribadian tidak normal akan melanda ego saat seseorang menghadapi stress yang berkepanjangan, dan mengancam kesejahteraan.

Terapi Wudhu sebagai alat menyucikan diri, penyembuhan untuk menormalkan tersiksa batin berdampak pada kecemasan dengan kesegaran air dalam berwudhu membuat pikiran menjadi rileks dan kembali segar dengan demikian dalam mengaplikasikan wudhu 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 tentram 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. Wudhu berarti bersih, indah, elok atau baik, sedangkan dalam istilah syariat Islam, wudhu adalah membasuh bagian anggota tubuh tertentu dengan syarat dan rukun yang telah ditentukan syariat. Dalam Islam wudhu merupakan syarat sah untuk mengerjakan shalat. Artinya shalat tidak sah secara syariat apabila tidak didahului dengan berwudhu.

2. Metode Terapi Wudhu dalam mengatasi kecemasan menghadapi Ujian Mah'ad Jamiah Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare.

Relaksasi adalah salah satu yang menjadi pendukung setiap aktivitas utama yang akan kita lakukan. Relaksasi yang dilakukan dengan teratur akan menjadi efek terjadi dalam diri pribadi. Gangguan mental yaitu salah satu penyakit yang mempengaruhi emosi, pola pikir, dan perilaku penderitanya takut yang berlebihan dan terus menerus, sampai mengganggu aktivitas sehari-hari. Bimbingan adalah bantuan orang yang ahli kepada individu baik, anak-anak, remaja, atau orang dewasa. Untuk seseorang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada sehingga dapat dikembangkan untuk menjadi lebih baik. Percaya diri adalah keyakinan dalam diri sebagai tantangan kehidupan yang harus dihadapi dengan melakukan sesuatu yang lahir dari kesadaran seseorang untuk mengembangkan diri yang lebih baik dan selalu menjadi cerminan di lingkungan sekitar. Perasaan yang kuat yang berasal dari dalam diri yang selalu dikembangkan untuk tujuan

tertentu yang kehadirannya sangat special. Percaya diri juga biasa terjadi bawaan lahir yang menjadi patokan karena orang tuanya yang selalu memberikan dorongan untuk mengenal skill dan kemampuan diri sendiri.

3. Hasil Metode Terapi Wudhu dalam mengurangi kecemasan dalam melakukan Ujian Mah'ad Jamiah Jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare.

Mudah Memecahkan Masalah yang Lebih Efektif adalah bagian dari proses berfikir proses dari semua fungsi kecerdasan serta pemecahan masalah yang telah diidentifikasi dengan difikirkan dengan baik sebagai awal menuju segala sesuatu yang dituju. Dalam memecahkan masalah, seseorang yang telah melakukan metode terapi wudhu. Perilaku positif adalah perilaku baik dalam kehidupan sehari-hari yang merupakan nilai-nilai maupun norma-norma agama di lingkungan sekitar. Sifat yang tak pernah pudar yaitu disiplin, suka bekerja keras, ulet dan selalu menerapkan kejujuran. Jika berbicara dengan sikap seseorang yang terlintas adalah diri kita sendiri. Sikap dan karakter atau bahasa modern attitude adalah tindakan yang dilakukan berinteraksi dengan orang lain. Kebiasaan adalah tolak ukur seseorang yang menjadi perilaku baik buruk segala perbuatan yang dilakukan. Menjadi kebiasaan pribadi serta dalam diri seseorang jangan menjadi situasi tertentu yang dipelajari oleh seorang individu dan yang dilakukannya secara berulang untuk hal yang sama. Kebiasaan muncul bawaan dari dalam diri seseorang seperti wudhu yang menjadi kebiasaan jika tidak dilakukan kecemasan akan menghampiri. Introspeksi diri sebuah tindakan yang melalui pikiran maupun perasaan seseorang. Ketika melakukan introspeksi diri, seseorang akan

banyak melihat ke belakang mengenai hal-hal yang sudah di lakukan, baik itu positif maupun negatif.

B. Saran

Pada penelitian ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan baik bagi dari sisi aspek penelitian dan teknik penulisan. Namun, satu hal yang peneliti ingin sampaikan bahwa penelitian ini adalah hasil kerja yang belum maksimal karena masih berada di masa pandemi Covid-19 yang mampu peneliti lakukan dengan memberikan sebuah google form untuk di isi, peneliti menemukan beberapa hal yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan sekaligus saran yaitu sebagai berikut:

1. Bagi pengelola Administrasi Mah'ad Jamiah IAIN Parepare diharapkan lebih mengembangkan fungsi lembaga, memberikan banyak informasi di papan pengumuman, memberi dukungan baik secara online ataupun offline mewujudkan generasi dakwah Al-Quran di lingkungan masyarakat ummat islam menanamkan akhlakul kharimah. Untuk menjadikan kebiasaan khususnya terapi wudhu saat melakukan ujian.
2. Bagi mahasiswa yang akan ujian, hendaknya lebih aktif dalam mencari informasi supaya tidak ketinggalan jadwal ujian yang merupakan persyaratan Kuliah Pengabdian Masyarakat (KPM) dan Komfren.
3. Bagi Admin dan mahasiswa, diharapkan aktif dan saling melontarkan informasi verbal ataupun non verbal untuk mengatasi kecemasan, untuk memberikan kabar dalam kegiatan ujian yang dilaksanakan oleh Pengelola dan Penguji Mah'ad Al-Jamiah.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an dan As-Sunnah 2013.dalam putusan majlis Tarjih Muhammadiyah.
- Al-Habsyi, Muhammad Bagir .2002. *Fiqh Praktis Menurut Al-Quran, As Sunnah, Dan Para Pendapat Para Ulama*.Bandung : Mizan.
- Aplikasi Ensiklopedia Hadits No. 651 Kitab Thaharah Bab Bersuci diakses pada 18 Agustus 2020.
- Azwar, Saifuddin. 2009. *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baharuddin, 2007. *Paradigma Psikologi Islam*, Cet II; Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Basrowi, Suwandi, 2008. *Memahami Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Bungin, Burhan, 2012. *Analisis Data Penelitian Kualitatif* . Cet. VIII; Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Corey, Gerald 1988. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT. Eresco.
- Daradjat, Zakiah .1996. *Kesehatan Mental*.Jakarta; PT Tok Gunung Agung.
- Depertemen Agama RI, 2013 (*Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemahannya*).
- Departemen Agama RI, 2012. *Al Qura'an dan Terjemah*, Bandung: Sygma.
- Haryanto Al-Fandi, &Samsul Munir Amin .2011.*Etika Beribadah Berdasarkan Alquran & Sunnah*, Jakarta ; AMZAH.
- Herdi dan ,Dede Rahmat Hidayat .2013.*Bimbingan Konseling Kesehatan Mental Di Sekolah*.Bandung :PT.Remaja Rosda Karya.
- <https://eprints.uny.ac.id/53740/4/TAS%20BAB%20III%2013416241020.pdf>
- <https://med.unhas.ac.id/kedokteran/wp-content/uploads/2016/10/PSIKOTERAPI.pdf>
- Jones, Ricard Nelson-, 2017.*Teori dan Praktik Konseling Dan Terapi*, Yogyakarta : Pustaka Belajar
- Kasiram, 2010.*Metodologi Penelitian Kualitatif-Kuantitatif*, (Yogyakarta : UIN Maliki Press.
- Khadijah, .2016.*Pengembangan Kognitif Anak Usia Dini*, Medan: Ikapi.

Khairunnas, 2011. *Psikologi Ibadah Memakmurkan Kerajaan Ilahi Di Hati Manusia*.
Jakarta: AMZAH.





- Kisran Moh., 2010. *Metode Penelitian-Kualitatif* , (Cet- II, Malang: Uin Maliki PRESS.
- Mappiare, Andi .2013. *Kamus Istilah Konseling & Terapi*.Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Mashudi, Farid. 2013. *Psikologi Konseling*. Jogjakarta :IRCiSoD.
- Mulyani, Ruslany. 2010. *Psikologi Umum*, Bandung: Pustaka Setia.
- Natawidjaya, Rochman. 2009. *Konseling Kelompok Konsep Dasar & Pendekatan*, Bandung: Rizqi Press.
- Narbuko, Cholic. 2009. *Metode Penelitian*; Jakarta : Bumi Aksara.
- Rahayu, Iin Tri.2009.*Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*. Yogyakarta :Suksesoffset .
- Robert E Emery, Thomas F Olmanns .2013. *Psikologi Abnormal* (buku ke-1, Yogyakarta; Pustaka Pelajar.
- Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*. 2004. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. .Sadiah Dewi.2015.*Metode Penelitian Dakwah Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif*, Bandung : PT.Remaja Rosdakarya.
- Suryabrata, Sumadi .2011. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sudarwan Denim, 2002. *Menjadi Peneliti Kualitatif* (Cet.1, Jakarta: CV Pustaka Setia.
- Syeikh Hasan Sulaiman an-Nuri, & Syeikh Alawi Abbas al-Maliki .2017 *Bersuci sesuai teladan Nabi SAW* . Yogyakarta: Pustaka Hati
- Sabri M. Alisuf. 1993. *Pengantar Psikologi Umum dan Perkembangan*, Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya.
- Setyosari Punaji, 2010*Metode Penelitian Dan Pengembangan*, Jakarta : Prenada Media Group.
- STAIN Parepare, 2013. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah (Makalah dan Skripsi)*, Parepare.
- Sukardi, DewaKetut.1985.*PengantarTeoriKonseling*, Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Suyanto Bagong, 2007. *Metodologi Penelitian Sosial*, Ed. I, Cet. III; Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Usman Husnaini , P.S.A, 2009.*Metodologi Penelitian Sosial*, Jakarta: Bumi Aksara.

Jurnal

Alam, 2018. *Jurnal Sosial & Budaya Syar-i FSH UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Aliran Psikoanalisis Dalam Perspektif Islam (Psychoanalysis in The Islamic Perspective)*. Vol. 5 No.2.

Dona Fitri Annisa & Ifdil 2016. *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*, *Konselor*. Vol 5 No.2



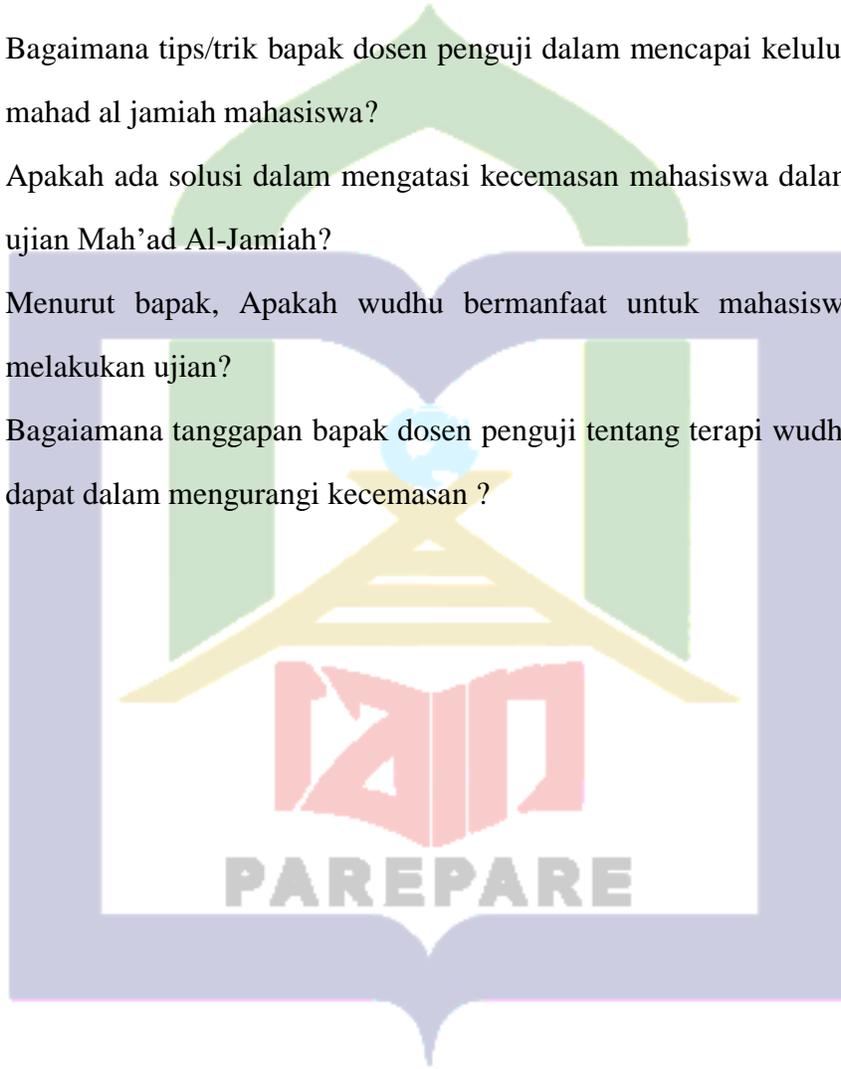


LAMPIRAN

Pedoman Wawancara

1. Pada saat nama penguji Anda sudah ditetapkan, Bagaimana perasaan anda?
2. Bagaimana perasaan Anda saat akan melakukan ujian Sertifikasi Ma'had Jamiah?
3. Apa yang Anda persiapkan saat melakukan ujian Sertifikasi Ma'had Jamiah?
4. Apa yang biasanya membuat anda cemas saat akan melakukan sesuatu?
5. Bagaimana Anda mengatasi kecemasan pada saat melakukan sesuatu sebelumnya?
6. Apakah Tingkat kecemasan anda berada pada tingkat kecemasan rendah, sedang, dan tinggi?
7. Apakah kecemasan berdampak pada masalah biologis?
8. Adakah perbedaan yang anda rasakan setelah melakukan terapi wudhu?
9. Apakah Terapi wudhu menurut anda efektif untuk menurunkan kecemasan anda?
10. Bagaimana tanggapan anda setelah melakukan Terapi Wudhu?
11. Bagaimana pandangan/persepsi bapak dosen penguji tentang ujian Ma'had Al Jamiah?
12. Bagaimana proses pelaksanaan dalam menguji mahasiswa?
13. Bagaimana tanggapan bapak dosen penguji dalam menguji mahasiswa yang mengatakan cara agak terlalu tegas! Apakah bapak dosen penguji setuju dengan pernyataan tersebut?
14. Apa ada perbedaan yang bapak dosen penguji rasakan sebelum dan sesudah menguji mahasiswa di masa pandemi?

15. Apa hambatan bapak dosen penguji dalam melakukan ujian Mah'ad Al Jamiah di masa pandemi?
16. Sebelum melakukan ujian mah'ad apa saja yang harus dipersiapkan mahasiswa?
17. Bagaimana tips/trik bapak dosen penguji dalam mencapai kelulusan sertifikat mahad al jamiah mahasiswa?
18. Apakah ada solusi dalam mengatasi kecemasan mahasiswa dalam melakukan ujian Mah'ad Al-Jamiah?
19. Menurut bapak, Apakah wudhu bermanfaat untuk mahasiswa saat akan melakukan ujian?
20. Bagaimana tanggapan bapak dosen penguji tentang terapi wudhu mahasiswa dapat dalam mengurangi kecemasan ?



BIOGRAFI PENULIS



NURUL ANNISA AMIR, merupakan anak ke empat dari 7 bersaudara dari pasangan suami istri Alm. Amiruddin dan Hj. Suryani S.Ip. Penulis lahir pada tanggal 04 Juli 1998.

Penulis memulai pendidikan di TK Aisyah Enrekang pada tahun 2003, kemudian lanjut di SDN 1 Enrekang pada tahun 2004 dan tamat pada tahun 2010. Setelah penulis melanjutkan pendidikan di SMPN 1 Enrekang pada tahun 2010 dan tamat pada tahun 2013. Kemudian melanjutkan pendidikan di SMK Latanro Puang Buttu Enrekang pada tahun 2013 dan selesai pada tahun 2016. Setelah tamat di SMK Latanro Puang Buttu Enrekang. Pada tahun 2016 melanjutkan pendidikan S1 di salah satu perguruan tinggi yang ada di Parepare yakni Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Program Studi Sejarah Peradaban Islam (SPI). Akan tetapi, pada tahun 2017 penulis pindah ke Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah.

Saat ini, penulis telah menyelesaikan studi Program S1 di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Program studi Bimbingan Konseling Islam pada tahun 2021 dengan Judul skripsi **“Metode Terapi Wudhu dalam mengurangi kecemasan menghadapi Ujian Mah’ad Al-Jamiah Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare”**.





