

ABSTRAK

Kecemasan merupakan jenis gangguan mental paling sering terjadi di dunia. Kecemasan dapat dipicu oleh banyak faktor di antaranya yaitu lingkungan, emosi, sebab-sebab fisik, dan keturunan. Ada beberapa cara untuk mengatasi kecemasan secara non farmakologis antara lain yaitu hidroterapi, misalnya terapi air wudhu. Hidroterapi dapat diasumsikan sebagai pemakaian air untuk pengobatan penyakit. Dalam hal ini penggunaan air wudhu dapat memberikan pikiran positif, rileks, dan tenang. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah 1) bagaimana proses terapi air wudhu dalam mengatasi kecemasan 2) apakah dampak terapi air wudhu dalam mengatasi kecemasan siswa Pondok Pesantren Nurul Qomar Palembang. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui bagaimana proses terapi air wudhu dalam mengatasi kecemasan dan juga mengetahui apa dampak terapi air wudhu dalam mengatasi kecemasan siswa Pondok Pesantren Nurul Qomar Palembang.

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian lapangan dengan jenis data kualitatif. Adapun teknik pengumpulan data penelitian ini yaitu seperti observasi, wawancara dan dokumentasi. Sumber data dari penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu data primer dan data sekunder. Data primer didapat dengan wawancara terhadap beberapa para siswi kelas 10 IPA 1 yang tinggal di asrama Pondok Pesantren Nurul Qomar yang berjumlah 8 orang siswi dan juga terhadap guru dan wakil kepala sekolah, sedangkan data sekunder didapat dari kepustakaan yang membahas tentang hal-hal yang berkaitan dengan terapi air wudhu dengan kecemasan.

Hasil kajian dari penelitian ini menunjukkan Proses terapi air wudhu dalam mengatasi kecemasan siswa Pondok Pesantren Nurul Qomar Palembang menggunakan beberapa tahapan seperti a) identifikasi masalah dengan mengumpulkan data dengan cara wawancara dan observasi terhadap siswa-siswi, guru, maupun kepala sekolah, b) diagnosis terhadap delapan konseli dengan indikator kecemasan yang didapat berbeda-beda, mulai dari kecemasan ringan sampai kecemasan berat, c) prognosis berupa pemberian terapi air wudhu secara berulang-ulang untuk mendapatkan hasil yang maksimal, d) treatment, diberikan sebanyak lebih kurang delapan kali selama dua bulan, e) evaluasi, sebagai tindak lanjut dari hasil selama proses penelitian yang dikerjakan dilakukan secara konsisten dan mandiri, maka diketahui bahwa terjadi perubahan yang cukup besar pada diri konseli, dilihat dari gejala dari kecemasan yang dialami oleh konseli sebelum dilakukan terapi dan sesudah dilakukan yaitu berkurang.

Kata kunci : Terapi, Air Wudhu, Kecemasan