

**TERAPI WUDHU UNTUK MENGURANGI RASA MINDER SAAT  
PRESENTASI PADA SEORANG MAHASISWA BIMBINGAN DAN  
KONSELING ISLAM FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN  
SUNAN AMPEL SURABAYA**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk  
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Sosial  
(S. Sos.)**



**UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A**

**Oleh:**

**Kurniawan  
NIM. B53214021**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

**2018**

**PERNYATAAN**  
**PERTANGGUNGJAWABAN KEPENULISAN SKRIPSI**

*Bismillahirrahmanirrahim*

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Kurniawan

Nim : B53214021

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Desa Lattekko Kecamatan Awangpone, Kabupaten Bone Sulawesi Selatan.

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa :

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada Lembaga Pendidikan perguruan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atau karya yang lain.
3. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 11 Juli 2018

Yang telah menyatakan



Kurniawan

B53214021

## PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Kurniawan

NIM : B53214021

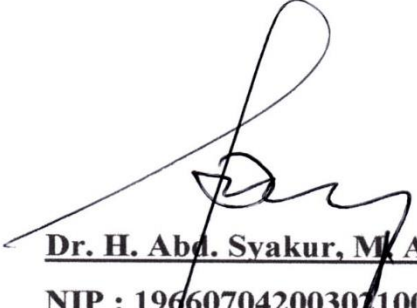
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul : Terapi Wudhu Untuk Mengurangi Rasa Minder Saat Presentasi  
Pada Seorang Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas  
Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan

Surabaya, 25 Juli 2018

Telah disetujui oleh :



**Dr. H. Abd. Syakur, M. Ag.**  
NIP : 196607042003071001

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh Kurniawan ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi

Surabaya, 25 Juli 2018

Mengesahkan,

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya  
Fakultas Dakwah dan Komunikasi



Dekan,

  
**Dr. H. Abd. Halim, M.Ag**

**NIP : 196307251991031003**

Penguji I,

  
**Dr. H. Abd. Syakur, M.Ag**


**NIP : 196607042003021001**

Penguji II,

  
**Mohamad Thohir, M.Pd.I**

**NIP : 197905172009011007**

Penguji III,

  
**Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd**

**NIP : 197311212005011002**

Penguji IV,

  
**Dra. Faizah Noer Laila, M.Si**

**NIP : 196012111992032001**



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Kurniawan  
NIM : B53214021  
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan Konseling Islam  
E-mail address : Kurniawanuinsa@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Terapi Whudu Untuk Mengurangi Rasa Minder Saat Presentasi  
Pada Seorang Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas  
Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 03 Agustus 2018

Penulis

( KURNIAWAN )

nama terang dan tanda tangan









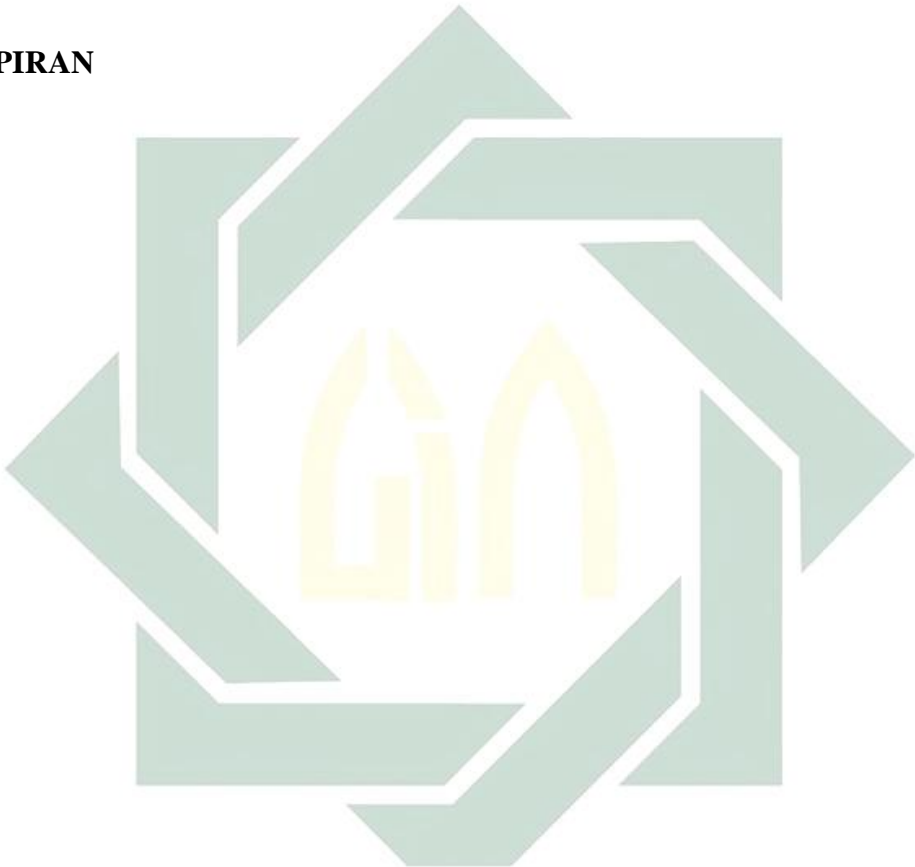


**BAB V : PENUTUP**

A. Kesimpulan.....102  
B. Saran .....103

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**





## Daftar Gambar

Gambar 2.1 Berniat.....	28
Gambar 2.2 Mencuci Telapak Tangan.....	28
Gambar 2.3 Berkumur.....	28
Gambar 2.4 Merbersihkan Kedua Lubang Hidung.....	29
Gambar 2.5 Membasuh Muka.....	29
Gambar 2.6 Membasuh Kedua Tangan Sampai Siku.....	29
Gambar 2.7 Menyeka Rambut.....	30
Gambar 2.8 Menyapukan air ke telinga.....	30
Gambar 2.9 Membasuh Kedua Kaki Sampai Mata Kaki.....	31
Gambar 3.1 Denah Lokasi UIN Sunan Ampel Surabaya.....	57
Gambar 3.2 Struktur Organisasi Fakultas Dakwah dan Komunikasi.....	61

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Banyak terapi yang sudah digunakan dengan berbasis keagamaan, diantaranya, terapi dzikir, terapi shalat bahagia, terapi shalat tahajjud, terapi wudhu dan terapi shalat dhuha. Salah satu terapi yang berbasis keagamaan yaitu terapi wudhu. Wudhu berasal dari kata *wadha'* yang berarti membersihkan beberapa bagian tubuh sebelum mengerjakan shalat. Wudhu merupakan cara untuk membersihkan jiwa. Wudhu secara *syar'i* sebagai alat atau sarana merontokkan dosa dalam diri manusia pada anggota tubuh yang empat, yaitu wajah, kedua tangan, kepala, kedua kaki<sup>2</sup>.

Wudhu atau bersuci dari hadas (kotoran batin wajib dilakukan ketika hendak melakukan shalat, thawaf (mengelilingi kabbah) dan menyentuh kitab suci al-Quran. Selain waktu-waktu yang wajib untuk berwudhu, dianjurkan pula berwudhu sebelum berdzikir, menjelang tidur (termasuk bagi yang sedang junub ataupun haid bagi wanita dan sebelum mandi wajib. Dianjurkan untuk *refreshing (tajdid)* wudhu yaitu pengulangan wudhu atau wudhu kembali walaupun masih dalam

---

<sup>2</sup> Abu „Abdil Muhsdin As-Soronji, *Kemudahan Didalam Sifat Wudhu' Nabi*, (Madinah: Maktabah Ummu Salma al-Asariyah, 2007), Hlm.25

keadaan suci, sehingga *refreshing* wudhu hanya bersifat penyegaran menjelang shalat serta menambah pahala. Lebih baik mengambil air wudhu sebelum berhias, memasak, berkendara, menemui tamu dan semua kegiatan yang baik. Terutama bagi pelajar yang sedang dalam proses pembelajaran,<sup>3</sup>

Hikmah wudhu begitu banyak jika dikembangkan lebih dalam. Salah satunya dari hadis Rasulullah yang berbunyi

مَنْ تَوَضَّأَ فَأَحْسَنَ الْوُضُوءَ خَرَجَتْ خَطَايَاهُ مِنْ جَسَدِهِ حَتَّى تَخْرُجَ مِنْ تَحْتِ أَظْفَارِهِ ، رواه مسلم .

"Barang siapa yang berwudhu dengan membaguskan wudhunya, maka keluarlah dosa-dosanya dari kulitnya sampai dari kuku jari-jemarinya".<sup>4</sup>

Seseorang yang meluangkan waktu untuk berwudhu akan membantunya meninggalkan pikiran-pikiran yang mengurangi emosi, waktu, serta kesibukan duniawi. Wudhu memberikan waktu untuk memulai kembali pikiran jernih dan konsentrasi lainnya.

Berikut beberapa manfaat wudhu diantaranya,

<sup>3</sup> Moh. Ali Aziz, *Sukses Belajar Melalui Terapi Shalat*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2016), Hlm..10-11.

<sup>4</sup><http://sunnatain29.blogspot.com/2013/03/hadits-hadits-pilihan-bab-wudhu.html> diakses pada tanggal 24 mei 2018,jam 20.45



- a. Mampu meredam rasa amarah
- b. Wajah akan selalu nampak bercahaya
- c. Wudhu dapat menghapus dosa
- d. Dicintai Allah dan didoakan malaikat
- e. Menyegarkan hati dan pikiran
- f. Berwudhu juga bermanfaat untuk kesehatan.<sup>5</sup>

Kesegaran air dalam berwudhu membuat pikiran menjadi rileks dan kembali segar. Gerakan-gerakan dalam berwudhu juga mampu menghilangkan kelelahan kita. Karena gerakan-gerakan dalam berwudhu, mampu memberikan relaksasi terhadap otot-otot kita yang lelah. Kesegaran air disetiap basuhan berwudhu akan membersihkan diri kita dan membuat kita semakin segar dan ringan. Debu serta kotoran yang menempel hilang, lelah dan capek hilang dan kita akan dapat kembali memulai aktifitas dengan tubuh yang segar dengan cara rajin berwudhu.

Terkait manfaat wudhu yang sudah dijelaskan diatas, maka terdapat fenomena seorang mahasiswa Program Studi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam. Dia sedang mengalami suatu masalah yang dapat membahayakan masa depannya. Masalah ini muncul pada

---

<sup>5</sup><https://manfaat.co.id/manfaat-wudhu>, diakses pada tanggal 10 februari 2018. Pukul 20.15

saat memasuki bangku perkuliahan. Masalah tersebut yaitu dia merasa merasa minder dihadapan teman-temannya pada saat presentasi di kelas.

Memang masalah merasa minder ini pasti pernah dialami oleh setiap manusia apalagi disuruh untuk berbicara dihadapan umum. Klien ini merasa minder dihadapan teman-temannya pada saat presentasi karena klien merasa takut melakukan kesalahan dihadapan orang banyak kemudian ditertawakan. Klien melihat sebagian teman-teman kelasnya memiliki background santri berprestasi yang merupakan penerima beasiswa berprestasi sehingga ia merasa bahwa dirinya bukan apa-apa dan takut untuk menyampaikan isi materinya di hadapan mereka. Klien merasa takut ketika ingin menyampaikan pendapat atau berbicara dihadapan teman-temannya. Klien juga merasa tidak berani memulai percakapan karena merasa bahwa dirinya bodoh atau tidak bisa.

Adapun hal-hal yang dialami seseorang ketika merasa minder saat presentasi dihadapan orang banyak yaitu, tangannya berkeringat, gemetaran, napas pendek, detak jantungnya sangat cepat, dan sulit berkonsentrasi. Sehingga hasil dari presentasi tersebut tidak memuaskan.

Masalah ini sangat mengganggu klien hingga berpengaruh terhadap keberlangsungan proses perkuliahnya. Klien kadang

menyendiri memikirkan bagaimana saya bisa keluar dari masalah ini. Maka dari itu atas panggilan jiwa konselor, klien tersebut akan diberikan *treatment*. Disini konselor mencoba menggunakan terapi wudhu untuk mengurangi masalah minder saat presentasi.

Dengan demikian terapi wudhu yang dianjurkan oleh konselor dapat memberikan pengaruh bagi mahasiswa yang mengalami rasa minder saat presentasi atau berbicara dihadapan banyak orang, sehingga dapat memulai presentasinya dengan lebih rileks dan tenang ketika dimulainya dengan berwudhu.

Sebagaimana yang telah dijelaskan di atas beberapa manfaat wudhu, dan salah satunya bisa menyegarkan hati dan pikiran, maka masalah yang disebut dengan ‘merasa minder ketika presentasi’ dapat dikurangi dengan *Terapi Wudhu*. Terapi ini dapat diharapkan membantu untuk mengembalikan rasa percaya dirinya saat presentasi di hadapan teman-temannya. Berangkat dari latar belakang dan studi kasus diatas peneliti ingin menggali lebih dalam bagaimana cara mengurangi rasa minder saat presentasi pada klien dengan *Terapi Wudhu*. Hingga akhirnya peneliti tertarik untuk mengangkat sebuah penelitian dengan judul yaitu: “*Terapi Wudhu untuk mengurangi rasa minder saat presentasi pada seorang Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya*”

## **B. Rumusan Masalah**

Berangkat dari permasalahan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses Terapi Wudhu untuk mengurangi rasa minder saat presentasi pada seorang mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.?
2. Bagaimana hasil dari proses Terapi Wudhu untuk mengurangi rasa minder saat presentasi pada seorang mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menjelaskan proses Terapi Wudhu untuk mengurangi rasa minder saat presentasi pada seorang mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.
2. Menjelaskan hasil dari Terapi Wudhu untuk mengurangi rasa minder saat presentasi pada seorang mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Dengan adanya penelitian ini, peneliti berharap akan munculnya pemanfaatan hasil penelitian ini secara teoritis dan praktis bagi para pembaca. Diantara manfaat penelitian ini baik secara teoritis dan praktis dapat peneliti uraikan sebagai berikut :

##### **1. Manfaat teoritis**

- a. Memberikan pengetahuan dan wawasan bagi peneliti lain dalam bidang Terapi Wudhu untuk mengurangi rasa minder saat presentasi pada seorang mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.
- b. Untuk memperkuat teori-teori bahwa Terapi Wudhu mempunyai peranan dalam mengurangi masalah tersebut.

##### **2. Segi praktis**

- a. Penelitian ini diharapkan dapat membantu mengurangi rasa minder saat presentasi pada seorang mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya. Bagi konselor, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu terapi yang efektif dalam mengurangi masalah kurang percaya diri saat presentasi pada



mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya

- b. Menambah referensi bagi khalayak umum terkait Terapi Wudhu untuk mengurangi rasa minder saat presentasi pada seorang mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.

#### **E. Definisi Konsep**

Pembahasan dalam penelitian kali ini peneliti menjelaskan mengenai beberapa konsep yang digunakan dalam penelitian yang berjudul “Terapi Wudhu Untuk Mengurangi Rasa Minder Saat Presentasi Pada Seorang Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.” sehingga memberikan pemahaman bagi pembacanya. Konsep yang akan dibahas adalah sebagai berikut:

##### **1. Terapi Wudhu**

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*.<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> Irfan Hidayat, “Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Tingkat Insomnia Lanjut Usia di Posyandu Lansia Cempaka Pontianak” 2 (Januari 2014), Hal, 6

Wudhu termasuk kunci bagi kekhusyukan dalam sholat. Allah SWT sangat memperhatikan wudhu hambanya demi kesucian dan kekhusyukan dalam sholat. Kekhusyukan tersebut mampu menjadi terapi yang baik dalam berbagai hal. Wudhu juga sebagai pembersih jiwa, yang mana wudhu sebagai alat dalam perontokan dosa dalam diri kita.<sup>7</sup>

Wudhu mempunyai 3 mekanisme diantaranya adalah: *Pertama*, Mensucikan (bersih dan jauh dari najis yang benar-benar dihindari ketika beribadah, baik yang terlihat oleh mata maupun tidak terlihat). *Kedua*, Membersihkan (menjaga kebersihan tubuh, membersihkan kulit badan dari kotoran, melepaskan dan melarutkan dengan air). *Ketiga*, Menyegarkan (wudhu memberikan kesejukan bagi tubuh, karena mengandung oksigen yang membantu pemenuhan kulit akan oksigen baru, sehingga kulit cerah, segar dan sehat).

Terapi wudhu yang dimaksudkan disini adalah wudhu yang gerakannya mengikuti gerakan-gerakan wudhu serta sesuai dengan syarat-syarat ketentuan rukun, sunnah dan memenuhi ketentuan terapautik. Ketentuan terapautik disini adalah tidak hanya sekedar mencelup atau membasahi, akan tetapi juga menggosok dengan

---

<sup>7</sup> Haryanto, *Salat Dalam Perspektif Sufi*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2001), Hlm.224-225.

menekannya tanpa meninggalkan ketentuan sunnah, rukun dan gerakan-gerakan wudhu.

Gerakan-gerakan dari setiap praktik wudhu adalah sebagai berikut: mencuci tangan sampai pergelangan, berkumur, membersihkan hidung, membasuh muka, membasuh lengan bawah, menyeka rambut, membersihkan telinga.<sup>8</sup>

Dalam penelitian ini konselor sebagai fasilitator yang akan mengarahkan subjek dalam melakukan tahap-tahap terapi wudhu. Tahap-tahap terapi wudhu tersebut dimulai dari niat sampai dengan membaca doa setelah berwudhu.

## 2. Minder (Rendah Diri)

Minder atau rendah diri adalah perasaan diri tidak mampu dan menganggap orang lain lebih baik darinya. Orang yang merasa minder cenderung bersikap egosentris, memposisikan dirinya sebagai korban, merasa tidak puas terhadap dirinya, mengasihani diri sendiri dan mudah menyerah.<sup>9</sup>

Sering kali kita lebih menghargai orang lain daripada diri sendiri. Sikap ini membuat kita menjadi 'Minder' dan bahkan mungkin enggan berinteraksi dengan orang lain. Tentu saja sikap minder akan

---

<sup>8</sup> Lukman Hakim Saktiawan, *Keajaiban Shalat Menurut Ilmu Kesehatan Cina*, (Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2007), Hlm.56-81.

<sup>9</sup> Paul J. Centi, *Mengapa Rendah Diri ?*, (Yogyakarta : PT Kanisius,1993). Hal 9

merugikan diri kita sendiri dan orang-orang disekitar kita. Sebab kita tidak bisa membuat diri kita berharga bagi orang lain dan mendedikasikan talenta ataupun keterampilan kita bagi orang-orang disekitar kita.

Minder adalah tipikal orang yang bermental lemah. Mental yang lemah akan merasa selalu tidak nyaman. Selalu gelisah dan kuatir karena kerja otak sudah dipenuhi dengan rasa kuatir, takut dan gelisah tanpa sebab atau disebabkan oleh hal-hal kecil, maka kerja otak pun menjadi lemah dan tidak dapat berfungsi untuk memikirkan hal-hal besar yang bermanfaat buat diri sendiri dan orang lain<sup>10</sup>.

Orang yang punya kepercayaan diri rendah atau kehilangan kepercayaan diri memiliki perasaan negatif terhadap dirinya, memiliki keyakinan lemah terhadap kemampuan dirinya dan punya pengetahuan yang kurang akurat terhadap kapasitas yang dimilikinya. Ketika orang yang memiliki kepercayaan rendah atau telah kehilangan kepercayaan, cenderung merasa / bersikap sebagai berikut :

- a. Tidak memiliki sesuatu (keinginan, tujuan, target) yang diperjuangkan secara sungguh-sungguh.
- b. Tidak memiliki keputusan melangkah yang decisive (ngambang).

---

<sup>10</sup><http://jurnallaporan.blogspot.co.id/2010/01/mengenal-rasa-minder-rendah-diri.html> diakses pada tanggal 5 februari 2018, jam 15.35.

- c. Mudah frustrasi atau give-up ketika menghadapi masalah atau kesulitan.
- d. Kurang termotivasi untuk maju, malas-malasan atau setengah-setengah.
- e. Sering gagal dalam menyempurnakan tugas-tugas atau tanggung jawab.
- f. Canggung dalam menghadapi orang.
- g. Tidak bisa mendemonstrasikan kemampuan berbicara dan kemampuan mendengarkan yang meyakinkan.
- h. Sering memiliki harapan yang tidak realistis.
- i. Terlalu perfeksionis.
- j. Terlalu sensitif (perasa).<sup>11</sup>

Dari beberapa sikap diatas, klien termasuk pada bagian G dan C yaitu konseli tidak bisa mendemostrasikan kemampuan berbicara dan kemampuan mendengarkan yang meyakinkan dan Mudah frustrasi atau give-up ketika menghadapi masalah atau kesulitan.

## **F. Metode Penelitian**

### **1. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

---

<sup>11</sup> Rabiatul Barirah, *Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Kognitif Behavioral Dalam Mengatasi Masalah Kurang Percaya diri Mahasiswa Penyandang Obesitas*, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, UIN Sunan Ampel Surabaya, Hal. 38



Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif sebagai pendekatan penelitian untuk menghasilkan data deskriptif-holistik dari fenomena yang terjadi. Seperti yang dikemukakan oleh Bogdan dan Taylor, metode kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari perilaku seseorang yang dapat diamati.<sup>12</sup>

Adapun jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian studi kasus. Studi kasus adalah uraian dan penjelasan komprehensif mengenai berbagai aspek seorang individu, suatu kelompok, suatu organisasi, suatu program, atau suatu situasi sosial.<sup>13</sup>

Jadi dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus yang mana dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan data secara lengkap dan dilakukan secara intensif dengan mengikuti dan mengamati perilaku ataupun yang erat hubungannya, dampak yang terjadi pada mahasiswa yang mengalami untuk mengurangi rasa minder saat presentasi.

## 2. Sasaran dan Lokasi Penelitian

Sasaran dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswa yang mengalami rasa minder saat presentasi dihadapan teman kelasnya yang

---

<sup>12</sup> Lexy J. Moelong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1990), hal. 3.

<sup>13</sup> Dedy Mulyana, *Metodologi Penelitian Kualitatif: Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002), hal. 201.

bertempat di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.

### 3. Jenis dan Sumber Data

#### a. Jenis data

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah data yang bersifat non statistik, dimana data yang diperoleh nantinya dalam bentuk verbal atau deskriptif bukan dalam bentuk angka.

Adapun jenis data pada penelitian ini adalah:

#### 1) Data Primer

Data primer yaitu data yang diambil dari sumber pertama di lapangan. Adapun yang dibutuhkan dalam penelitian masalah minder saat presentasi ini dengan fakta-fakta yaitu, adanya rasa takut ketika ingin berpendapat, merasa cemas pada saat dibuka tanya jawab, tidak yakin menyampaikan sesuatu, dada berdebar kencang, tangannya berkeringat, dan napas pendek. Sumber data primer adalah sumber data yang diperoleh langsung di lapangan, yaitu informasi dari konseli yakni seorang yang mengalami masalah minder saat presentasi dihadapan teman-teman kelasnya.

## 2) Data Sekunder

Data sekunder yaitu data yang diperoleh dari bahan kepustakaan. Data ini digunakan untuk melengkapi data primer.<sup>14</sup>Data diperoleh yakni mengenai gambaran lokasi penelitian, kondisi lingkungan konseli dan perilaku keseharian konseli. Sumber data sekunder adalah sumber data yang diperoleh dari orang lain guna untuk melengkapi data yang diperoleh dari sumber data informan seperti sahabat konseli.

## 4. Tahap-Tahap Penelitian

Tahap-tahap penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian ini dibagi menjadi tiga tahap, yaitu:

- a. Menentukan masalah penelitian, pada tahap ini peneliti mengadakan studi pendahuluan yaitu membuat dan mengkaji latar belakang masalah tentang rasa Minder saat presentasi terhadap klien dan *Terapi Wudhu*, membuat rumusan permasalahan, memilih Fakultas Dakwah dan Komunikasi sebagai tempat penelitian, menyiapkan pedoman wawancara

---

<sup>14</sup> Joko Subagyo, *Metode Penelitian Dalam Teori dan Praktek*, (Jakarta : PT Rineka Cipta, 2004), hal 88

untuk beberapa informan (Teman dekat klien dan dosen) dan menyiapkan diri sepenuhnya untuk melakukan penelitian.

- b. Pengumpulan data, pada tahap ini peneliti melakukan pengumpulan data secara umum, melakukan observasi dan wawancara mendalam kepada sasaran penelitian, Teman dekat Klien. Hal ini peneliti lakukan untuk memperoleh informasi yang luas mengenai hal-hal yang umum. selain itu peneliti juga mengumpulkan data lewat dokumentasi-dokumentasi yang ada dikelas saat dia presentasi. Terlebih perihal tingkah laku klien selama dikelas. Di samping itu, peneliti juga mulai dengan menentukan sumber data pendukung lainnya, yaitu buku-buku yang berkaitan dengan penelitian, seperti buku-buku *Terapi Wudhu*, *percaya diri*, dan lain-lain.
- c. Penyajian dan analisis data, yaitu peneliti menyajikan semua data yang telah peneliti peroleh yang kemudian peneliti analisis dan akhirnya peneliti menarik suatu kesimpulan guna menjawab rumusan masalah dan tujuan penelitian, yaitu Bagaimana proses pengaplikasian Terapi Wudhu untuk mengurangi rasa minder saat presentasi pada seorang mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya. dan Bagaimana hasil dari pengaplikasian Terapi Wudhu untuk mengurangi rasa

minder saat presentasi pada seorang mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.

## 5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh data yang diperlukan. Adapun teknik yang peneliti gunakan adalah sebagai berikut:

### a. Metode interview atau wawancara

Interview atau wawancara merupakan pengumpulan data melalui tanya jawab sepihak yang dikerjakan secara sistematis dan berlandaskan pada tujuan Pendidikan.<sup>15</sup>

Metode ini peneliti gunakan untuk memperoleh informasi dari wawancara teman dekat konseli guna untuk mengetahui apa yang dilakukan konseli ini setiap hari.

Adapun data yang akan digali dari wawancara dengan subjek adalah tentang penyebab munculnya rasa minder saat presentasi, apa dampak yang dirasakan oleh subjek ketika rasa minder itu muncul ketika presentasi, dan apa antisipasi yang dilakukan oleh subjek. Kemudian kelanjutan wawancara

---

<sup>15</sup> Sutrisno Hadi, *Metodologi research*, (Jakarta : Andi Offset, 1986), Hal. 193



tersebut disesuaikan dengan respon yang dimunculkan oleh subjek.

Adapun data sekunder yang didapatkan dari teman dekat subjek tentang tingkah laku sehari-hari dan perbedaan sikap subjek ketika di kampus dan di asrama.

b. Observasi

Observasi adalah peninjauan secara cermat, dalam penelitian Terapi Wudhu dalam mengurangi masalah kurang percaya diri saat presentasi, peneliti melihat dan bahkan terlibat secara langsung bagaimana kehidupan sehari-hari yang terjadi pada klien.<sup>16</sup>

Observasi adalah pengamatan dan pencatatan yang sistematis terhadap gejala-gejala yang diteliti. Metode observasi yang digunakan untuk mencatat gejala dan fenomena yang tampak saat kejadian yang berlangsung.<sup>17</sup>

Observasi dalam penelitian ini termasuk observasi langsung karena pengamatan yang dilakukan terhadap gejala

---

<sup>16</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R Dan D* (Bandung: Alfabeta, 2011), hal. 231.

<sup>17</sup> Huzaini Usman dan Purnomo Setiadi Akbar, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Bandung : Bumi Aksara, 1996), hal. 54

atau proses yang terjadi dalam situasi yang sebenarnya dan langsung diamati oleh observer.<sup>18</sup>

Adapun observasi yang dilakukan peneliti yakni dengan cara mengamati kegiatan sehari-hari konseli. Kegiatan sehari-harinya tidak jauh dari pesma UIN Sunan Ampel Surabaya dan di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi.

Dalam melaksanakan pengamatan ini, peneliti mengadakan pendekatan dengan subjek penelitian sehingga terjadi keakraban antara peneliti dengan subjek yang merupakan seorang pemain voli dalam sebuah organisasi dengan cara mengajaknya bercerita dan mengamati tingkah laku subjek ketika bercerita maupun berolahraga.

#### 6. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah sebuah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting dan akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah

---

<sup>18</sup> Nana Sudjana, *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*, (Bandung : Sinar Baru, 1986), hal 112

dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain. Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama di lapangan, dan setelah selesai di lapangan.<sup>19</sup>

Analisis data digunakan oleh peneliti adalah Kualitatif-Deskriptif. Kualitatif-Deskriptif digunakan untuk menganalisa data tentang masalah minder saat presentasi seorang mahasiswa. Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Penelitian studi kasus (*case study*) adalah penelitian tentang status subjek penelitian yang berkenaan dengan suatu fase spesifik atau khas dari keseluruhan atau khas dari keseluruhan personalitas.<sup>20</sup>

---

<sup>19</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R Dan D* (Bandung: Alfabeta, 2011), hal. 234.

<sup>20</sup> Moh Nazir, *Metode Penelitian* (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1988), hal. 63-66.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Kajian Teoritik

##### 1. Terapi Wudhu

###### a. Pengertian Wudhu

Kata wudhu berasal dari kata *Wadha'* yang berarti "*Kebersihan*", sedangkan menurut terminologi hukum Islam wudhu berarti membersihkan beberapa bagian tubuh sebelum mengerjakan ibadah sholat. Wudhu merupakan cara untuk membersihkan jiwa. Secara bahasa wudhu diambil dari kata *Al-Wadholah* yang maknanya adalah *An-Nadhofah* (kebersihan) dan *Al-Husnu* (baik).

Wudhu menurut *syar'ii* (terminologi) adalah wudhu sebagai alat perontokan dosa dalam diri manusia pada anggota tubuh yang empat (yaitu: wajah, kedua tangan, kepala, dan kedua kaki) dengan cara khusus menurut *syari'at*, namun jika wudhu menggunakan air yang tohur (suci dan mensucikan).<sup>21</sup>

Wudhu atau bersuci dari hadas (kotoran batin) wajib dilakukan ketika hendak melakukan shalat, thawaf (mengelilingi ka'bah) dan menyentuh kitab suci Al-Qur'an. Selain waktu-waktu yang wajib

---

<sup>21</sup>Abu „Abdil Muhsdin As-Soronji, *Kemudahan Didalam Sifat Wudhu' Nabi*, (Madinah: Maktabah Ummu Salma al-Asriyah, 2007), Hlm.1-35

untuk berwudhu, dianjurkan pula berwudhu sebelum berdzikir, menjelang tidur (termasuk bagi yang sedang junub ataupun haid bagi wanita), dan sebelum mandi wajib. Dianjurkan untuk refheshing (tajdid) wudhu yaitu pengulangan wudhu atau wudhu kembali walaupun masih dalam keadaan suci, sehingga refheshing wudhu hanya bersifat penyegaran ketika ingin melaksanakan shalat serta menambah pahala. Lebih baik mengambil air wudhu sebelum berhias, memasak, berkendara, menemui tamu dan semua kegiatan yang baik. Terutama bagi pelajar yang sedang dalam proses pembelajaran.<sup>22</sup>

Wudhu pada hakikatnya adalah membersihkan diri dari “kotoran-kotoran” yang melekat pada diri seseorang. Perintah berwudhu difirmankan Allah dalam surat Al-Maidah ayat 6:

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

<sup>22</sup>Moh. Ali Aziz, *Sukses Belajar Melalui Terapi Shalat*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2016), Hlm..10-11.

Artinya: *“Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak melaksanakan sholat, maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan basuh kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu dalam keadaan junub (wajib mandi besar) maka hendaklah kamu mandi dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh wanita, lalu kamu tidak memperoleh air, maka bertayammumlah dengan tanah yang baik 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”.*

b. Manfaat wudhu

Hikmah wudhu begitu banyak sekali jika dikembangkan lebih dalam, begitu pula dengan kesibukan manusia didunia yang begitu menguras waktu dan emosi. Seseorang yang meluangkan waktu untuk berwudhu akan membantunya meninggalkan fikiran-fikiran yang menguras emosi, waktu serta kesibukan yang mengurus urusan duniawi. Wudhu memberikan waktu untuk memulai kembali pikiran jernih dan konsentrasi yang lain seperti shalat.

Whudu memiliki makna begitu besar bagi umat manusia. selain memiliki makna yang begitu besar, whudu juga memiliki manfaat yang tidak kalah besar juga, yaitu :

a. Whudu itu menyucikan





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).

c. 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 yang mengandung oksigen membantu pemenuhan kebutuhan kulit akan oksigen baru , sehingga kulit menjadi cerah, segar dan sehat.

Prof. Dr. Jamieson, seorang pakar kesehatan dari Jerman 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.<sup>23</sup> Sehingga dengan sepenuhnya wudhu seseorang akan

---

<sup>23</sup>Hembing Wijayakusuma, *Hikmah Shalat Untuk Pengobatan Dan Kesehatan*, (Bandung: Pustaka Kertini, 1997), Hlm.33

mencerminkan sikap hidup manusia muslim. Ada 3 unsur pokok yang harus dipelihara untuk mewujudkan pribadi muslim sejati melalui berwudu, diantaranya adalah memelihara kesehatan jasmani, memelihara pikiran (akal), serta memelihara moral (akhlak).

c. Terapi wudhu

Wudhu jika dilakukan dengan baik dan benar dapat dijadikan sebagai sebuah terapi bagi siapapun, serta bagi berbagai keluhan termasuk bagi yang mengalami rasa minder saat presentasi. Terapi wudhu yang dimaksudkan adalah terapi wudhu yang gerakannya mengikuti gerakan-gerakan wudhu serta sesuai dengan syarat-syarat ketentuan rukun, sunnah dan memenuhi ketentuan terapautik. Ketentuan terapautik disini tidak hanya sekedar mencelup atau membasahi, akan tetapi juga menggosok dengan menekan secara halus dan memberikan sugesti kepada klien tanpa meninggalkan ketentuan sunnah, rukun dan gerakan-gerakan wudhu.

a. Ketentuan sunnah wudhu adalah sebagai berikut:

1. Membaca basmallah
2. Mencuci telapak tangan
3. Berkumur
4. Membersihkan kedua lubang hidung

5. Mendahulukan anggota yang kanan dari pada kiri
  6. Menyapukan air ke telinga
  7. Membasuh 3 kali
  8. Membasuh sela-sela jari tangan dan kaki
  9. Membaca doa sesudah berwudhu
- b. Ketentuan rukun wudhu adalah sebagai berikut :
1. Niat dibaca didalam hati, dan sunnah jika melafadzkannya.
  2. Membasuh muka
  3. Membasuh kedua tangan sampai siku
  4. Menyeka rambut (sebagian kepala)
  5. Membasuh kedua kaki sampai mata kaki
  6. Tertib (berurutan)
- c. Ketentuan gerakan-gerakan wudhu adalah sebagai berikut :<sup>24</sup>

---

<sup>24</sup>Ibnu Rusyd, *Bidayatul Mujtahid Wa Nihayatul Muqtashid*, (Surabaya: Al-Hidayah, 595), Hlm.50.









Menyapukan air ke telinga dilakukan sebanyak 3x, dengan cara menempatkan jari telunjuk dilubang telinga dengan ibu jari disebelah luar telinga, sehingga membasuh telinga secara menyeluruh dari bagian dalam luar maupun belakang telinga.

#### 9. Membasuh kedua kaki sampai mata kaki

Gambar 2.9



Membasuh kedua kaki sampai mata kaki dan didahului dari kaki kanan kemudian kaki kiri, dilakukan berulang 3x.

Peneliti sekaligus dokter spesialis penyakit dalam dan penyakit jantung di London, yakni Dr. Ahmad Syauqy Ibrahim mengatakan bahwa para pakar kedokteran telah sampai kepada sebuah kesimpulan dengan pencelupan anggota tubuh kedalam air akan mengembalikan tubuh yang lemah menjadi kuat, menormalkan detak jantung, dan kecemasan. Para pakar syaraf (neurologi) telah membuktikan bahwa dengan air wudhu yang dapat mendinginkan ujung-ujung syaraf jari-jari tangan dan jari-jari



kaki sehingga berguna untuk memantapkan konsentrasi pikiran dan menjadikan rileks.<sup>25</sup>

Wudhu merupakan salah satu 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 tentram. Sehingga dengan sendirinya pikiran akan tunduk dengan rasa damai tersebut.

Penelitian Mokhtar Salem menemukan bahwa wudhu bisa mencegah kanker kulit. Jenis kanker kulit ini lebih disebabkan oleh bahan-bahan kimia yang setiap hari menempel dan meresap kepori-pori kulit. Sehingga dengan berwudhu akan membersihkan bahan kimia dan dilarutkan oleh air. Selain itu dengan wudhu juga menyebabkan seseorang awet muda karena air yang membasuh wajah ketika berwudu akan merejamkan sel-sel kulit wajah dan membantu mencegah timbulnya kriptit.<sup>26</sup>

---

<sup>25</sup>Mey Rinawati, "Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Kejadian Insomnia Pada Usia Lanjut Di Dusun Tilaman Wukirsari Imogiri Bantul Yogyakarta" (Skripsi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta, 2012), Hlm.2.

<sup>26</sup>Syarif Hidayatullah, *Dahsyatnya Ibadah-Ibadah Siang Hari*, (Yogyakarta: Diva Press, 2014), Hlm.56.



berwudhu hati dan pikiran tetap tertuju kepada Allah SWT. Tetapi disini sebelum membaca doa, ada kalimat sugesti yang akan diucapkan oleh klien, agar supaya bisa mengarahkan klien agar memiliki keyakinan bahwa terapi wudhu ini bisa menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh klien nantinya. Kalimat sugestinya yaitu *“Yaa Allah, saat ini saya merasa minder minder ketika presentasi di kelas, saya berharap hanya kepada-MU yaa Allah, dengan terapi wudhu ini saya bisa mengurangi rasa minder saya dan lebih percaya diri, sekali lagi saya berharap hanya kepada-Mu yaa Allah.*

Doa yang dibaca adalah sebagai berikut :<sup>28</sup>

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ  
يَحْضُرُونِ

Inti niat dalam berwudhu ini, supaya seseorang yang sedang menghadap Allah SWT akan merasakan bahwa dia sedang berkomunikasi dengan Allah SWT dengan khushyuk dan khidmat dihadapan sang pencipta.

## 2. Mencuci telapak tangan

Mencuci telapak tangan merupakan sunnah wudhu. Ketika menghadap sang Khaliq, alangkah baiknya untuk mensucikan telapak

<sup>28</sup>Abi Hamid Al-Ghozali, *Bidayatul Hidayah*, (Surabaya: Al-Hidayah, 2005), Hlm.18.

tangan dari kotoran-kotoran yang melekat disela-sela telapak tangan. Setiap kali mencuci telapak tangan ketika akan berwudhu 5x dalam sehari maka dalam 5 kali itu pula kotoran-kotoran yang menempel disela-sela telapak tangan akan terhapus oleh air yang bersih.

Alangkah baiknya disela-sela mencuci telapak tangan, hati diajak membaca doa, sehingga ketika mencuci telapak tangan hati ikut juga berdoa memohon kepada Allah SWT. Doa yang dibaca adalah sebagai berikut:<sup>29</sup>

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْيُمْنَ وَالْبِرَّةَ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الثُّمُومِ وَالْهَلَكَةِ

Makna yang terkandung dalam membasuh telapak tangan adalah mensucikan telapak tangan dari segala perbuatan “Jahil” yang mungkin pernah dilakukan dan yang akan dilakukan. Selain itu akan terhindar dari kejahatan yang pernah dilakukan oleh tangan.

### 3. Berkumur

Berkumur merupakan cara mencuci mulut dan mensucikan lidah. Membersihkan mulut berarti membersihkan dari kotoran-kotoran yang ada dimulut yang mengandung banyak bibit penyakit akan keluar semua karena pada dasarnya lidah tidak bertulang akan tetapi tajam seperti pedang yang paling tajam.

<sup>29</sup>Abi Hamid Al-Ghozali, *Bidayatul Hidayah*, (Surabaya: Al-Hidayah, 2005), Hlm.18.

Alangkah baiknya disela-sela berkumur, hati diajak membaca doa, sehingga ketika berkumur hati juga ikut berdoa memohon kepada Allah SWT. Doa yang dibaca adalah sebagai berikut <sup>30</sup>

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

Lidah bentuknya kecil akan tetapi besar ketaatannya dan kemanfaatannya, serta dosa dan kemudhoratannya sehingga menjadi pertimbangan dihari akhir kelak. Maka sucikanlah lidah dan memohon kepada Allah SWT agar terhindar dan segala keburukan.

Fungsi utama yakni menerima makanan, apabila tubuh sedang dalam keadaan sakit maka mulut berguna untuk melepaskan kelebihan panas atau sampah dari tubuh. Dengan menggunakan sikat gigi atau siwak dapat menghindarkan dari penyakit yang berbahaya. Menurut Prof. Dr Plinus seorang bakteriolog, mengatakan bahwa air bekas cuci mulut terdapat tidak kurang dari 40 miliar bibit penyakit.

#### 4. Membersihkan kedua lubang hidung

Disunnahkan untk membersihkan kedua lubang hidung karena hidung merupakan alat penciuman yang harus dibersihkan dari kotoran setiap saat. Setiap kali membasuh hidung, kuman-kuman penyakit

<sup>30</sup>Abi Hamid Al-Ghozali, *Bidayatul Hidayah*, (Surabaya: Al-Hidayah, 2005), Hlm.18.

seperti influenza, bronchitis dan lain-lain akan hilang larut bersama mengalirnya air.

Alangkah baiknya disela-sela membersihkan kedua lubang hidung hati hati diajak membaca doa, sehingga ketika membersihkan kedua lubang hidung hati juga ikut berdoa memohon kepada Allah SWT. Doa yang dibaca adalah sebagai berikut.

اللَّهُمَّ ارْحِنِي رَائِحَةَ الْجَنَّةِ وَلَا تُرْحِنِي رَائِحَةَ النَّارِ

Membersihkan kedua lubang hidung merupakan memasukkan air kedalam lubang hidung selain waktu puasa, tidak hanya membasuh hidung akan tetapi memasukkan air kedalamnya dan menghisapnya agak kuat. Maka bersihkan hidung dari penciuman yang menimbulkan fitnah dan sucikanlah hidung dari bisikan-bisikan syetan yang menjerumuskan pada malapetaka dan bencana.

Dalam sebuah hadist, Rasulullah SAW bersabda :

إِذَا تَوَضَّأَ أَحَدُكُمْ فَلْيَجْعَلْ فِي أَنْفِهِ مَاءً ثُمَّ لِيَسْتَنْثِرْ

*“Jika salah seorang darimu berwudhu, isaplah air kedalam hidung lalu keluarkanlah”* (HR. Bukhari dan Muslim)

Menghirup air lewat hidung membersihkan bakteri-bakteri yang ada di cuping hidung, bakteri-bakteri akan dikeluarkan sehingga tidak memasuki system pernafasan. Karena hidung merupakan jalan masuk oksigen yang akan diubah menjadi energi.

#### 5. Membasuh muka

Membasuh muka merupakan salah satu pokok utama dalam berwudhu. Muka merupakan tempat dimana timbul muwajahah/muqobalah (saling berhadapan) dan batasannya adalah tempat tumbuhnya rambut kepala hingga keujung bawah dagu (secara vertical) dan dari telinga ke telinga (secara horizontal). Membasuh muka berarti mensucikan wajah dan penglihatan, membersihkan perbuatan yang berujung pada kejahatan.

Wajah yang selalu terkena air wudhu akan terlihat bersinar dan selalu terlihat penuh kesabaran dan kewibawaannya. Membasuh muka dalam berwudhu juga akan bermanfaat bagi kesehatan.

Alangkah baiknya disela-sela membasuh wajah hati diajak ikut berdoa sehingga ketika membasuh wajah hati juga ikut berdoa memohon kepada Allah SWT.

Doa yang dibaca adalah sebagai berikut

اللَّهُمَّ بَيِّضْ وَجْهِي بِنُورِكَ يَوْمَ تَبْيِضُ وُجُوهُهُ أَوْ لِيَايِكَ وَلَا تَسْوَدْ وَجْهِي

بِظُلْمَاتِكَ يَوْمَ تَسْوَدُ وُجُوهُهُ أَعْدَائِكَ وَلَا تَتْرُكْ تَخْلِيلًا لِلْحَيَّةِ الْكَثِيفَةِ



Membasuh wajah juga membantu menyegarkan otot dan syaraf, menimbulkan kesegaran dan kecerahan pada lapisan terluar wajah. Otot persyarafan pada wajah memiliki 3 cabang, yakni 1 menuju dahi, 1 dari pipi kerahang atas, dan 1 lagi menuju rahang bawah. Secara tidak langsung membasuh wajah dan menjadi terapi kosmetik yang meniadakan kerutan-kerutan diwajah, meniadakan jerawat,, gangguan keseimbangan vitamin, gangguan organ-organ pencernaan, kulit yang berminyak, perubahan warna kulit, bitnik-bintik hitam diwajah dan masih banyak lagi.

Rasulullah SAW menganjurkan untuk berwudhu untuk meredakan amarah, beliau bersabda dalam sebuah hadist :

إِنَّ الْعُضْبَ مِنَ الشَّيْطَانِ ، وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ ، وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ

بِالْمَاءِ ، فَإِذَا عَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ

*“Marah itu sebagian dari (sifat) setan, dan setan diciptakan dari api, dan api dipadamkan dengan air, maka jika kalian marah, berwudhulah” (HR. Ahmad dan Abu Dawud)*

#### 6. Membasuh kedua tangan sampai siku

Membasuh kedua tangan sampai siku juga merupakan hal yang utama dalam berwudhu. Caranya mendahulukan tangan kanan dimulai dari membasuh pergelangan tangan kanan sampai ke ujung siku lalu dilanjutkan tangan kiri begitu seterusnya dikerjakan 3 kali. Membasuh

tangan berarti membersihkan kotoran-kotoran yang ada ditangan, otot-otot yang berpusat pada lengan makin mudah digerakkan.

Gerakan-gerakan jari-jari tangan yang dilakukan sehari-hari melibatkan otot yang lebih banyak berkumpul dilengan bagian bawah sampai batas siku. Alangkah baiknya ketika berwudhu tidak hanya membasahi kedua tangan saja akan tetapi menggosok-gosok dengan tekanan yang halus, hal ini berguna tidak hanya membersihkan kotoran-kotoran saja akan tetapi juga melancarkan peredaran darah, mengaktifkan semua syaraf penting. Berwudhu juga berarti melakukan penyejukan gerbang pada sisi persendian lengan yang berhubungan langsung dengan organ pencernaan.<sup>31</sup>

Daerah lengan tangan merupakan daerah yang memilki banyak sekali syaraf yang sangat berperan penting bagi kesehatan tubuh manusia. Berbagai penyakit yang timbul dapat disembuhkan jika mengetahui dengan benar titik-titik syaraf yang ada dalam lengan tersebut. Banyak cara bisa dilakukan, terutama wudhu. Dengan tanpa sadar akan melakukan pemijatan pada syaraf-syaraf yang ada dilengan tersebut, sehingga tanpa sadar juga akan memberikan pengobatan terhadap penyakit-penyakit yang berhubungan dengan syaraf-syaraf yang ada dilengan. Begitu Maha Besar dan Maha Agung-Nya Allah

---

<sup>31</sup>Hembing Wijayakusuma, *Hikmah Shalat Untuk Pengobatan Dan Kesehatan*, (Bandung: Pustaka Kartini, 1997), Hlm.49-50.

SWT yang menciptakan segala bentuk dan gerakan-gerakan yang sangat bermanfaat dan tidak ada yang perlu disia-siakan.

Alangkah baiknya disela-sela membasuh kedua lengan tangan, hati diajak membaca doa, sehingga ketika membasuh kedua lengan hati juga ikut berdo'a memohon kepada Allah SWT. Disini doa yang dibaca ketika membasuh kedua lengan tangan dibagi menjadi dua sisi, yakni sisi kanan dan kiri, doa yang dibaca juga berbeda-beda disetiap masing-masing sisi.

Doa yang dibaca ketika membasuh lengan sebelah kanan adalah sebagai berikut :<sup>32</sup>

غَسَلَ الْيَمِينِي : اللَّهُمَّ اَعْطِنِي كِتَابِي يَمِينِي وَحَاسِنِي حِسَابًا يَسِيرًا

Doa yang dibaca ketika membasuh lengan sebelah kiri adalah sebagai berikut :<sup>33</sup>

غَسَلَ الشِّمَالِي : اللَّهُمَّ اِنِّي اَعُوذُ بِكَ اَنْ تُعْطِنِي كِتَابِي بِشِمَالِي اَوْ مِنْ وَّرَاءِ ظَهْرِي

## 7. Menyeka rambut (Sebagian Kepala)

Menyeka rambut atau membasuh sebagian rambut kepala juga merupakan kewajiban yang utama dalam berwudhu. Disapukannya air pada sebagian rambut kepala sebanyak 3 kali, karena kepala yang

<sup>32</sup>Abi Hamid Al-Ghozali, *Bidayatul Hidayah*, (Surabaya: Al-Hidayah, 2005), Hlm.18

<sup>33</sup>Abi Hamid Al-Ghozali, *Bidayatul Hidayah*, (Surabaya: Al-Hidayah, 2005), Hlm.18

senantiasa dibasahi akan terjaga kesegaran tubuh dan pikiran menjadi jernih kembali. Kesuburan rambut tergantung dari kerajinan merawat dan menyirami setai hari.

Sambil meyeke rambut (sebagian kepala), dianjurkan juga untuk berdoa sehingga ketika menyeka rambut (sebagian kepala) hati juga ikut berdoa memohon kepada Allah SWT. Doa yang dibaca adalah sebagai berikut :<sup>34</sup>

اللَّهُمَّ أَطْلِبْنِي حَيْثُ ظَلَعْتُ لِعَرْشِكَ يَا مَلَأَ ظِلًّا لَا ظِلُّ عَرْشِكَ

Membasuh sebagian rambut kepala diharapkan dapat mensucikan pikiran-pikiran kotor yang dapat merusak iman. Membasuh kepala juga membantu kesehatan mental dan akal sehingga jauh dari rasa takut, marah, putus asa, dan penyakit-penyakit yang dapat disembuhkan. Membasuh sebagian rambut kepala merupakan pancaran iman, karena hati yang panas, emosi yang meluap-luap dapat diinginkan dengan membasuh kepala.

Membasuh kepala memberi nikmat membersihkan pikiran dari kejahatan. Didalam kepala terdapat otak dan otak melahirkan pikiran dan tingkah laku sehingga ketika membasuh air dingi dikepala ketika berwdhu akan membuat pikiran jernih kembali untuk menjalankan

<sup>34</sup>Abi Hamid Al-Ghozali, *Bidayatul Hidayah*, (Surabaya: Al-Hidayah, 2005), Hlm.18.

perintah Allah dan menjauhi segala larangan Allah. Karena otak juga merupakan pusat control dari seluruh system kerja jaringan organ-organ manusia. jika otak dalam keadaan panas, pola pikir manusia akan terpengaruh dan akan mempengaruhi kinerja semua organ internal.

#### 8. Menyapukan air ke telinga

Menyapukan air ke telinga, merupakan sunnah dalam berwdhu dengan menempatkan telunjuk dilubang telinga dengan ibu jari disebalah luar telinga dikerjakan 3 kali.

Sambil menyapukan air ke telinga, dianjurkan juga untuk berdoa, sehingga ketika menyapu air ke telinga hati juga ikut berdoa memohon kepada Allah SWT. Disini doa yang dibaca ketika menyapukan air ke telinga dibagi menjadi dua sisi, yakni sisi kanan dan kiri, doa yang dibaca juga berbeda-beda disetiap masing-masing sisi.

Doa yang dibaca ketika membasuh telinga sebelah kanan adalah sebagai berikut: <sup>35</sup>

اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي مِنَ الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ

<sup>35</sup>Abi Hamid Al-Ghozali, *Bidayatul Hidayah*, (Surabaya: Al-Hidayah, 2005), Hlm.18.

Doa yang dibaca ketika membasuh telinga sebelah kiri adalah sebagai berikut :<sup>36</sup>

اللَّهُمَّ اسْمِعْنِي مُنَادِيَ الْجَنَّةِ فِي الْجَنَّةِ مَعَ الْأَبْرَارِ

Membersihkan bagian dalam dan luar telinga dengan air, tanpa sadar melakukan pemijatan daun telinga yang berhubungan langsung dengan system yang ada didalam kepala. Maka dianjurkan untuk membasuh seluruh daun telinga, baik bagian dalam, luar maupun bagian belakang.

Telinga melambangkan pemikiran yang bersumber pada pendengaran. Pendengaran untuk diri sendiri maupun pembicaran orang lain. Pada waktu berwudhu, membasuh telinga akan membersihkan telinga dari kotoran-kotoran yang menyebabkan penyakit tuli dan lain-lain.

#### 9. Membasuh kedua kaki sampai mata kaki

Membasuh kedua kaki juga merupakan pokok utama dalam berwudhu, dengan membasuh kedua kaki sampai mata kaki dan didahului dari kaki kanan kemudian kaki kiri berulang 3 kali. Jika

<sup>36</sup>Abi Hamid Al-Ghozali, *Bidayatul Hidayah*, (Surabaya: Al-Hidayah, 2005), Hlm.18.

senantiasa membasuh kedua kaki dan berwudhu akan dijauhkan dari belunggu kenistaan. Seorang muslim akan terpelihara langkahnya.

Sambil membasuh kedua kaki hati juga ikut berdoa memohon kepada Allah SWT. Disini doa yang dibaca ketika menyapukan air ke kaki dibagi menjadi dua sisi, yakni sisi kanan dan sisi kiri, doa yang dibaca juga berbeda-beda disetiap masing-masing sisi.

Doa yang dibaca ketika membasuh kedua kaki sebelah kanan adalah sebagai berikut :<sup>37</sup>

غسل اليمني : اللَّهُمَّ ثَبِّتْ قَدَمِي عَلَى الصِّرَاطِ الْمُسْتَقِيمِ مَعَ أَقْدَامِ عِبَادِكَ  
الصَّالِحِينَ

Doa yang dibaca ketika membasuh kedua kaki sebelah kiri adalah sebagai berikut <sup>38</sup>

غسل اليسرى : اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ أَنْ تَزِلَّ قَدَمِي عَلَى الصِّرَاطِ فِي النَّارِ

Mensucikan kaki berarti mensucikan langkah. Ketika membasuh kaki sebaiknya juga mengintrospeksi perbuatan-perbuatan yang telah dilakukan. Maka basuhlah kaki dengan air suci mensucikan,

<sup>37</sup>Abi Hamid Al-Ghozali, *Bidayatul Hidayah*, (Surabaya: Al-Hidayah, 2005), Hlm.18.

<sup>38</sup>Abi Hamid Al-Ghozali, *Bidayatul Hidayah*, (Surabaya: Al-Hidayah, 2005), Hlm.18.

karena air wudhu dapat menghapus kotoran-kotoran yang dipengaruhi syetan sehingga mengokohkan pendirian dan memantapkan hati.

Tahap terakhir adalah berdoa sesudah wudhu sebagai penutup dalam melaksanakan wudhu. Maka setelah selesai berwudhu disunahkan untuk membaca syahadat dan dilanjutkan dengan membaca doa sesudah wudhu, doanya adalah sebagai berikut :

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ أَللَّهُمَّ اجْعَلْنِي مِنَ التَّوَّابِينَ

وَاجْعَلْنِي مِنَ الْمُتَطَهِّرِينَ وَاجْعَلْنِي مِنْ عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ

Artinya :

*Aku mengaku bahwa tidak ada Tuhan selain Allah yang maha esa, tidak ada sekutu baginya, dan aku mengaku bahwa Nabi Muhammad itu adalah hamba dan Utusan Allah. Yaa Allah, jadikanlah aku dari golongan orang-orang yang bertaubat dan jadikanlah aku dari golongan orang-orang yang bertaubat dan jadikanlah aku dari golongan orang-orang yang bersuci (sholeh)*

Setelah membaca doa selesai berwudhu, konseli melanjutkan untuk membaca sugesti kembali agar supaya konseli memiliki keyakinan penuh bahwa terapi wudhu ini bisa menyelesaikan masalahnya.



## 2. Minder (Rendah Diri)

### a. Pengertian Minder (rendah diri)

Minder atau rendah diri adalah perasaan diri tidak mampu dan menganggap orang lain lebih baik darinya. orang yang merasa minder cenderung bersikap egosentris, memposisikan dirinya sebagai korban, merasa tidak puas terhadap dirinya, mengasihani diri sendiri dan mudah menyerah.

Sering kali kita lebih menghargai orang lain daripada diri sendiri. Sikap ini membuat kita menjadi “Minder” dan bahkan mungkin enggan berinteraksi dengan orang lain. Tentu saja sikap minder akan merugikan diri kita sendiri dan orang-orang di sekitar kita. Sebab kita tidak bisa membuat diri kita berharga bagi orang lain dan mendedikasikan talenta ataupun keterampilan kita bagi orang-orang disekitar kita.

Minder adalah tipikal orang yang bermental lemah. Mental lemah akan merasa selalu tidak nyaman, selalu gelisah dan khawatir karena kerja otak sudah dipenuhi dengan rasa khawatir, takut, dan gelisah tanpa sebab atau disebabkan oleh hal-hal kecil, maka kerja otak pun

menjadi lemah dan tidak dapat berfungsi untuk memikirkan hal-hal besar yang bermanfaat buat diri sendiri dan orang lain.<sup>39</sup>

b. Ciri-ciri orang yang merasa minder ialah

- a) Sikap menyendiri. Terlalu berhati-hati ketika berhadapan dengan orang lain sehingga pergerakannya keliatan kaku.
- b) Pergerakan agak terbatas, seolah-olah sadar yang dirinya memang mempunyai banyak kekurangan.
- c) Merasa curiga terhadap orang lain
- d) Tidak percaya bahwa dirinya memiliki kelebihan
- e) Sering menolak apabila diajak ketempat-tempat yang ramai orang
- f) Beranggapan bahwa orang lainlah yang harus berubah
- g) Menolak tanggung jawab hidup untuk mengubah diri menjadi lebih baik

c. Penyebab perasaan minder adalah

- a) Saat lahir.

Setiap orang terlahir dengan perasaan rendah diri karena pada waktu itu ia tergantung pada orang lain yang berada disekitarnya.

---

<sup>39</sup><http://jurnallaporan.blogspot.co.id/2010/01/mengenal-rasa-minder-rendah-diri.html> , diakses pada tanggal 05 Februari 2018 pada jam 15.35.

b) Sikap orang tua

Memberikan pendapat dan evaluasi negative terhadap perilaku dan kelemahan anak dibawah enam tahun akan menentukan sikap anak tersebut.

c) Kekurangan fisik

Kekurangan fisik ini seperti kepincangan, bagian wajah yang tidak proposional, ketidakmampuan dalam bicara atau penglihatan mengakibatkan reaksi emosional dan berhubungan dengan pengalaman tidak menyenangkan sebelumnya.

a. Keterbatasan mental

Membawa rasa rendah diri atau minder saat dilakukan perbandingan dengan prestasi tinggi dari orang lain, dan saat diharapkannya penampilan yang sempurna padahal aturannya pun tidak dipahami.

b. Kekurangan secara sosial

Keluarga, ras, jenis kelamin, atau status sosial.<sup>40</sup>

Orang yang punya kepercayaan diri rendah atau kehilangan kepercayaan diri memiliki perasaan negatif terhadap dirinya, memiliki keyakinan lemah terhadap kemampuan dirinya dan punya pengetahuan yang kurang akurat terhadap kapasitas yang dimilikinya. Ketika orang

---

<sup>40</sup> <http://jurnallaporan.blogspot.co.id/2010/01/mengenal-rasa-minder-rendah-diri.html> , diakses pada tanggal 05 februari 2018 tepatnya pada jam 15.40.

yang memiliki kepercayaan rendah atau telah kehilangan kepercayaan, cenderung merasa / bersikap sebagai berikut :

- a. Tidak memiliki sesuatu (keinginan, tujuan, target) yang diperjuangkan secara sungguh-sungguh.
- b. Tidak memiliki keputusan melangkah yang decisive (ngambang).
- c. Mudah frustrasi atau give-up ketika menghadapi masalah atau kesulitan.
- d. Kurang termotivasi untuk maju, malas-malasan atau setengah-setengah.
- e. Sering gagal dalam menyempurnakan tugas-tugas atau tanggung jawab.
- f. Canggung dalam menghadapi orang.
- g. Tidak bisa mendemonstrasikan kemampuan berbicara dan kemampuan mendengarkan yang meyakinkan.
- h. Sering memiliki harapan yang tidak realistis.
- i. Terlalu perfeksionis.
- j. Terlalu sensitif (perasa).

Dari beberapa sikap di atas, klien termasuk pada bagian G dan C yaitu konseli tidak bisa mendemostrasikan kemampuan berbicara dan kemampuan mendengarkan yang meyakinkan dan Mudah frustrasi atau give-up ketika menghadapi masalah atau kesulitan.

### 3. Presentasi

Presentasi adalah suatu kegiatan berbicara dihadapan banyak hadirin atau salah satu bentuk komunikasi. Presentasi merupakan kegiatan pengajuan suatu topik, pendapat, atau informasi kepada orang lain. Berbeda dengan pidato yang lebih sering dibawakan dalam acara resmi dan acara politik.

Menurut Joko Tristanto pengertian presentasi yaitu suatu bentuk laporan secara lisan mengenai fakta tertentu kepada komunikan. Hal ini berarti bahwa presentasi merupakan salah satu bentuk komunikasi verbal yaitu salah satu bentuk komunikasi yang digunakan untuk menyampaikan pesan kepada orang melalui tulisan atau lisan. Dengan penyampaian pesan secara tulisan atau lisan ini dapat diharapkan orang dapat memahami apa yang disampaikan oleh pengirim pesan dengan baik.<sup>41</sup>

Adapun tujuan presentasi adalah :

- a. Menyampaikan informasi
- b. Meyakinkan pendengar
- c. Menghibur pendengar
- d. Memotivasi dan menginspirasi pendengar untuk melakukan sesuatu.

---

<sup>41</sup><https://id.m.wikipedia.org/wiki/Presentasi>, diakses pada tanggal 19 juli 2018, jam 22.44

Fenomena minder saat presentasi sering dijumpai pada mahasiswa baru. Hal ini biasanya disebabkan karena dia kurang percaya diri menyampaikan materi di depan orang-orang yang belum dia kenalnya. Adapun ciri-ciri yang nampak pada seseorang yang minder saat presentasi adalah, adanya rasa takut ketika ingin berpendapat, tidak yakin menyampaikan sesuatu, dada berdebaar kencang, tangannya berkeringat, kakinya itu biasanya gemetaran dan napas pendek.

#### 4. Peran terapi wudhu untuk mengurangi rasa minder saat presentasi

Minder adalah sikap orang yang bermental lemah. Mental yang lemah akan merasa selalu tidak nyaman, selalu gelisah dan khawatir karena kerja otak sudah dipenuhi dengan rasa khawatir, takut, gelisah tanpa sebab.<sup>42</sup> Orang yang mengalami rasa minder saat presentasi, berarti dia mengalami gangguan dalam kondisi psikisnya karena memiliki mental yang lemah.

Orang dengan kondisi seperti yang tersebut di atas, perlu untuk menyegarkan hati dan pikirannya agar kondisi psikis dan mentalnya kembali normal. Sementara itu, cara untuk menyegarkan hati dan pikiran dapat dilakukan dengan terapi wudhu, karena salah satu manfaat

---

<sup>42</sup><http://jurnallaporan.blogspot.co.id/2010/01/mengenal-rasa-minder-rendah-diri.html> , diakses pada tanggal 05 Februari 2018 pada jam 15.35.

wudhu adalah bisa menyegarkan hati dan pikiran. Ketika hati dan pikiran seseorang kembali segar, maka kondisi psikis dan mental seseorang akan menjadi normal bahkan lebih baik dari sebelumnya.

## B. Hasil Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. **Judul :** Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa-Siswi Smp Dharma Wanita 9 Taman (Warda Norma Ayuni, 2012)

Masalah yang diteliti dalam skripsi ini adalah kaum perempuan yang mempunyai masalah tubuh yang tidak ideal cenderung merasa tidak percaya diri dan merasa cemas untuk mendapatkan pasangan. Dari segi fisik, kegemukan mengakibatkan individu seringkali merasa terganggu pergerakannya, tidak nyaman dan leluasa dalam melakukan pergerakan sedangkan dari psikologi kegemukan mengakibatkan individu akan merasa tidak percaya diri dengan tampilannya yang kurang sempurna dan merasa dirinya tidak bisa menarik perhatian lawan jenis.

**Persamaan :**penulis sama-sama mencari cara untuk meningkatkan rasa kurang percaya diri.

**Perbedaan :**peneliti yang satu menggunakan Terapi Wudhu dan metode kualitatif deskriptif komperatif untuk mengatasi masalah

tersebut, dan penulis yang satunya memakai metode kuantitatif untuk mengatasi masalah tersebut.

2. **Judul** :Terapi Wudhu Untuk Menangani Gangguan Psikosomatis Bagi Penderita Gastritis Di Sidoarjo Baik Dari Segi Psikologis Maupun Cara Pengobatan Rasulullah.(Nurul Layyina A'fua, 2016)

Masalah yang diteliti yaitu seseorang yang mengalami gangguan psikosomatis bagi penderita Gastritis. Gangguan Psikosomatis adalah penyakit yang melibatkan pikiran dan tubuh, dimana pikiran mempengaruhi tubuh hingga penyakit muncul atau diperparah. Dengan kata lain, istilah gangguan psikosomatis digunakan untuk menyatakan penyakit fisik yang diduga disebabkan oleh faktor mental, seperti stress dan rasa cemas.

**Persamaan** :Sama-sama memakai terapi wudhu dan sama-sama memakai metode penelitian Kualitatif

**Perbedaan** :Peneliti yang satu menangani masalah gangguan Psikosomatis bagi penderita Gastritis sedangkan peneliti yang satunya menangani masalah minder saat presentasi dihadapan teman-temannya.

3. **Judul** :Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Kejadian Insomnia Pada Usia Lanjut Di Dusun Tilawan Bantul Yogyakarta (Mey Rinawati, 2016)



Usia lanjut sangat rentan terhadap insomnia, jika insomnia tidak ditangani dengan tepat dapat mengakibatkan masalah kesehatan yang serius diantaranya mengalami depresi, kesulitan untuk berkonsentrasi, aktivitas sehari-hari terganggu, mengalami kelelahan disiang hari, hubungan interpersonal dengan orang lain menjadi buruk, meyebabkan kecelakaan karena mengalami kelelahan yang berlebihan serta memunculkan penyakit fisik. Sehingga diperlukan penanganan yang tepat untuk mengatasi hal tersebut.

**Persamaan :**Peneliti sama-sama menggunakan terapi Wudhu.

**Perbedaan :**Peneliti yang satunya menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan eksperimen semu dan menangani pengaruh terapi wudhu sebelum tidur terhadap kejadian insomnia pada usia lanjut. Dan peneliti yang satunya menangani masalah minder saat presentasi di kelas.

## BAB III

### PENYAJIAN DATA

#### A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

##### 1. Selayang Pandang UIN Sunan Ampel Surabaya

Dalam penelitian yang konselor lakukan, lokasi yang dijadikan sebagai tempat penelitian adalah Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yang tepatnya di Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

##### a. Profil UIN Sunan Ampel Surabaya

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya adalah perguruan tinggi yang memiliki peran sebagai Lembaga ilmiah dan pusat pembelajaran, yaitu tempat mahasiswa mendapatkan pembelajaran teori dan penelitian yang aplikatif. Lembaga yang menawarkan kualifikasi pekerjaan dengan menggabungkan pengetahuan tingkat tinggi dan keterampilan yang terus disesuaikan untuk memenuhi dunia kerja.<sup>43</sup>

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya adalah salah satu perguruan tinggi negeri di Surabaya. Yang menyelenggarakan Pendidikan ilmu-ilmu keislaman multidisipliner serta sains dan teknologi. Universitas Islam Negeri Surabaya diberi nama Universitas

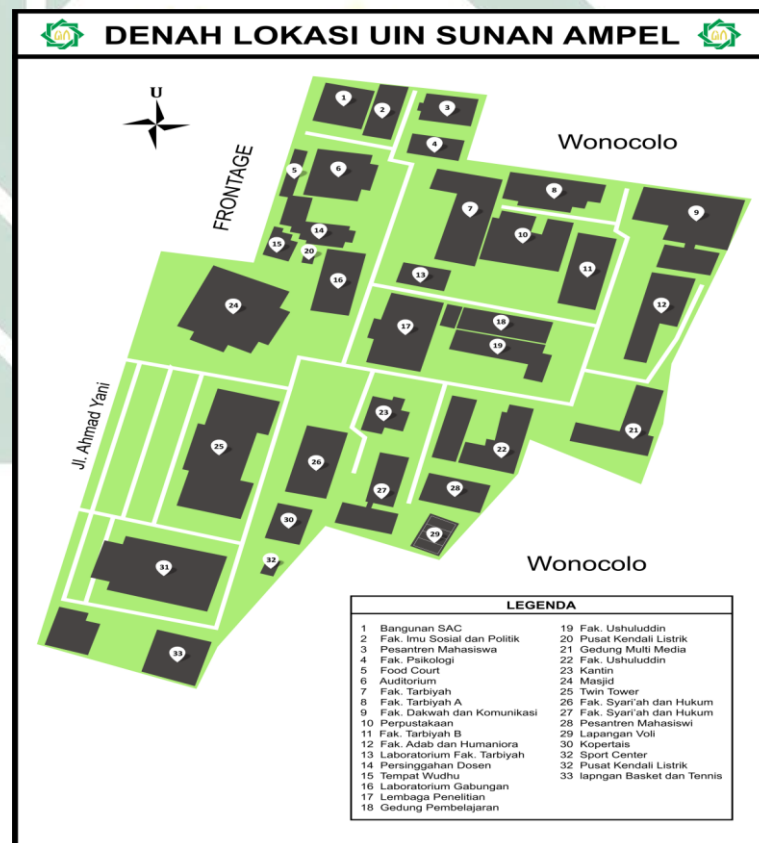
---

<sup>43</sup>Buku Kurikulum Pendidikan Tinggi, Direktorat Pembelajaran dan Kemahasiswaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, tahun 2014, Bab I, 10

Islam Negeri Sunan Ampel, diambil dari gelar salah seorang Walisongo yaitu Sembilan wali penyebar Islam di Indonesia khususnya di pulau Jawa. Pada akhir tahun 1950, beberapa tokoh masyarakat muslim Jawa Timur mengajukan gagasan untuk mendirikan perguruan tinggi agama islam yang bernaung Departemen Agama.<sup>44</sup>

Gambar 3.1

Denah Lokasi UIN Sunan Ampel Surabaya



<sup>44</sup>UINSA, tentang UINSA, Selayang Pandang, Sejarah (<http://www.uinsby.ac.id/id/184/sejarah.html>), diakses pada tanggal 20 Februari 2018

Pada awal didirikan sampai akhir tahun 2013, universitas Negeri Sunan Ampel masih berbentuk institute Agama Islam Negeri (IAIN), namun tepat pada tanggal 4 Desember 2013, IAIN Sunan Ampel telah di *launching* menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Ampel Surabaya.

b. Visi-Misi

Adapun Visi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya adalah menjadi Universitas Islam yang unggul dan kompetitif bertaraf internasional. Sedangkan Misi Universitas Sunan Ampel Surabaya adalah:

- a. Menyelenggarakan Pendidikan ilmu-ilmu keislaman multidisipliner serta sains dan teknologi yang unggul dan berdaya saing.
- b. Mengembangkan riset ilmu-ilmu keislaman dan multidisipliner serta sains dan teknologi yang relevan dengan kebutuhan masyarakat.
- c. Mengembangkan pola pemberdayaan masyarakat yang religious berbasis riset.<sup>45</sup>

---

<sup>45</sup>Buku Profil, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2015, Hal. 8

Mahasiswa yang hendak atau sedang menempuh pembelajaran di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, tersebar di 9 fakultas yaitu, Fakultas Adab & Humaniora, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Fakultas Syariah dan Hukum, Fakultas Sains dan Teknologi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, dan 1 Pascasarjana. Jumlah prodi yang ada di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk strata 1 ada 44 prodi, strata 2 ada 8 prodi dan untuk strata 3 ada 3 prodi.

Fakultas Dakwah Dan ilmu Komunikasi merupakan salah satu fakultas yang ada di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yang berdiri pada tanggal 30 September 1970 di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel (saat itu masih berbentuk IAIN) berdasarkan keputusan Menteri Agama Republik Indonesia. Sejak tahun 2014 Fakultas Dakwah bertransformasi menjadi fakultas dakwah dan ilmu komunikasi dengan 2 jurusan di dalamnya, yaitu jurusan Dakwah dan jurusan Komunikasi. Jurusan Dakwah terdiri atas 3 prodi, yaitu 1. Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, 2. Prodi Manajemen dan Dakwah, 3. Prodi Pengembangan Masyarakat Islam. Jurusan Komunikasi terdiri atas dua program studi, yaitu Ilmu Komunikasi (ILKOM), dan Komunikasi Penyiaran Islam (KPI).

Visi dari Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel adalah “Menjadi Pusat Pengembangan Dakwah Transformative Berbasis Riset dan Teknologi”. Misi dari Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya adalah :

- a. Menyelenggarakan Pendidikan dan pengajaran bidang dakwah dan komunikasi berbasis riset dan informasi teknologi.
- b. Mengembangkan penelitian dakwah dan komunikasi berskala internasional.
- c. Mengembangkan pola pelayanan dan pemberdayaan masyarakat berbasis keilmuan, riset, dan spiritualitas.

Tujuan dari Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya adalah :

- a. Menghasilkan lulusan yang memiliki standar kompetensi akademik di bidang ilmu dakwah dan sosial secara profesional.
- b. Menghasilkan riset yang unggul dan kompetitif di bidang ilmu dakwah dan sosial
- c. Menghasilakn pola pelayanan dan pemberdayaan masyarakat berbasis moralitas agama dan norma-norma sosial.

Struktur organisasi Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yang berlaku sejak tahun 2014 sampai tahun 2018 adalah yang tertera dibawah ini



sepenuh hati membantu klien atau konseli untuk mengatasi atau membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi. Konselor juga termasuk orang yang memiliki keahlian dalam bidang pelayanan sosial masalah yang terjadi didalam masyarakat.

Seorang konselor islam selain membantu klien menyelesaikan masalah kehidupan juga membantu klien kepada kehidupan yang diridhoi oleh Allah SWT. Konselor juga menjadi teladan yang baik dan menjadi barometer bagi klien, sehingga ketika konselor melakukan proses terapi kepada kliennya, keberhasilan seorang konselor tidak hanya ditentukan oleh kemampuannya dalam memahami konsep-konsep konseling, akan tetapi ditentukan oleh diri klien sendiri.<sup>46</sup>

Nama : Kurniawan

Nim : B53214021

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Jenis Kelamin : laki-laki

Tempat, tanggal lahir : Bone, 13 Februari 1996

Umur : 22

---

<sup>46</sup>Samsul Munir Amin, *Bimbingan Dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2010), Hlm.259.



Agama : Islam

Alamat Asal : Dsn. Nanangnge, Desa Lattekko, Kec.  
Awangpone, Kab. Bone Sulawesi  
Selatan.

**Tabel 3.1**  
**Riwayat Pendidikan Konselor**

NO	Pendidikan	Nama Lembaga	Alamat (Kota)	Tahun Lulus
1.	SD	SD Inpres 6/80 Lattekko	Kota Bone	2003-2008
2.	SMP/MTs	Pondok Pesantren Al- Ikhlas Ujung-Bone. (MTs Al-Ikhlas Ujung- Bone)	Kota Bone	2009-2011
3.	SMA/MA	Pondok Pesantren Al- Ikhlas Ujung-Bone (MA AL-Ikhlas Ujung- Bone)	Kota Bone	2012-2014
4.	Perguruan Tinggi	UIN Sunan Ampel Surabaya	Kota Surabaya	2015- Sekarang

## b. Biodata Konseli

Konseli adalah orang yang perlu mendapatkan perhatian lebih sehubungan dengan masalah yang dihadapinya dan membutuhkan orang lain untuk membantu menyelesaikannya. Akan tetapi dari itu semua, kunci keberhasilan dalam menyelesaikan masalah tetap ada pada diri konseli sendiri. Adapun data diri konseli sebagai berikut :

Nama : Budi (samaran)

Tempat tanggal lahir : 30 mei 1998

Jenis kelamin : laki-laki

Agama : Islam

Status : Mahasiswa

## B. Deskripsi Hasil Penelitian

### 1. Deskripsi masalah

Masalah adalah kesenjangan antara harapan dan kenyataan. Masalah ini 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 negative pada diri sendiri.

Dalam hal ini menurut observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti kepada konseli dan 1 teman dekatnya bahwa konseli sedang mengalami suatu masalah yang dapat membahayakan masa depannya. Masalah ini muncul pada saat memasuki bangku perkuliahan. Masalah tersebut yaitu konseli merasa minder dihadapan teman-temannya pada saat presentasi di kelas.<sup>47</sup>

Menurut hasil wawancara dengan konseli, konseli merasa minder dihadapan teman-temannya pada saat presentasi karena konseli merasa takut melakukan kesalahan dihadapan orang banyak kemudian ditertawakan. Konseli juga melihat teman-teman sekelasnya itu memiliki background santri berprestasi yang merupakan penerima beasiswa berprestasi sehingga konseli merasa bahwa dirinya bukan apa-apa dan takut ketika menyampaikan hasil presentasi dihadapan mereka.<sup>48</sup>

Peneliti melanjutkan wawancaranya lagi dengan konseli. Disitu konseli menceritakan bahwa dia merasa takut ketika ingin menyampaikan pendapat atau berbicara dihadapan teman-temannya. Konseli juga merasa tidak berani memulai percakapan karena konseli merasa bahwa dirinya bodoh dan merasa tidak bisa.<sup>49</sup>

---

<sup>47</sup> Wawancara dengan sahabat konseli, senin 26 Maret 2018, Pkl 16.30

<sup>48</sup> Wawancara dengan konseli, Selasa 3 April 2018, Pkl 20.45

<sup>49</sup> Wawancara dengan konseli, Kamis 5 April 2018, Pkl 16.15

Adapun hal-hal yang dialami seseorang ketika merasa minder saat presentasi dihadapan teman-teman sekelasnya yaitu, takut berpendapat, tangannya berkeringat, gemetaran, napas pendek, detak jantungnya sangat cepat, dan sulit berkonsentrasi. Sehingga hasil dari presentasi tersebut tidak memuaskan.<sup>50</sup>

## 2. Proses Konseling

### a. Identifikasi Masalah

Dalam tahap ini seorang konselor mengulas kembali masalah yang dihadapi konseli secara merinci dan mendalam. Hal yang mendasar bagi konselor adalah mendiskusikan masalah yang dihadapi oleh konseli dan dan apa yang diharapkan dari proses konseling.

Identifikasi masalah disini tujuannya untuk mengetahui gejala gejala yang ditimbulkan oleh konseli. Dengan begitu konselor bisa menggali informasi yang mendalam terhadap masalah yang konseli hadapi saat ini. Informasi yang didapat oleh konselor tidak lain melakukan wawancara langsung dengan konseli dan sahabat konseli sendiri.

#### 1) Data bersumber dari konseli

Dalam hal ini konselor memberikan beberapa pertanyaan kepada konseli menyangkut berupa hasil peninjauan yang telah

---

<sup>50</sup> Wawancara dengan konseli, Kamis 5 April 2018, Pkl 16.50

dilakukan terhadap kebenaran konseli yang mengalami masalah minder saat presentasi dihadapan teman-teman dikelasnya.

Berdasarkan pengakuan konseli sendiri, dia sangat terganggu dengan masalah tersebut yaitu merasa minder saat presentasi di hadapan teman-temannya. Terlebih lagi dia tidak bisa menyelesaikan masalahnya sendiri tanpa orang lain, dalam hal ini sahabat konseli sendiri. Masalah minder inilah yang membuat konseli merasa tidak nyaman ketika presentasi dikelasnya karena hasil dari presentasinya tersebut tidak memuaskan.

## 2) Data bersumber dari sahabat konseli

Sahabat konseli sendiri membenarkan bahwa konseli memang mengalami masalah minder saat presentasi di kelasnya. Karena sahabat konseli sendiri satu kelas dengan konseli. Jadi sahabat konseli tahu kalau konseli mengalami masalah minder saat presentasi di kelasnya. Dan juga menurut sahabat konseli, kalau melihat konseli presentasi di kelas, memang kelihatan minder. Karena melihat gerak gerik tubuh konseli menandakan bahwa dia merasa gemetar, napas pendek, tidak berkonsentrasi dan yang paling nampak yaitu tangannya berkeringat.<sup>51</sup>

## b. Diagnosis

---

<sup>51</sup> lampiran

Diagnosis merupakan langkah yang dilakukan untuk mengidentifikasi penyebab permasalahan konseli. Dalam hal ini diagnosis dilakukan untuk mengetahui latar belakang penyebab rasa minder saat presentasi di kelas.

Berdasarkan gejala-gejala konseli sehingga mengalami rasa minder saat presentasi dikelas yaitu, karena adanya ketakutan, keresahan, kekhawatiran, rasa tidak yakin menyampaikan sesuatu yang diiringi dengan dada berdebar-debar kencang dan tubuh gemeteran ini bersifat psikis atau lebih didorong masalah kejiwaan anak merangsang dari luar dirinya. Akibatnya konseli akan menjadi tertekan dan mengalami kesulitan dalam memusatkan konsentrasi pikirannya, melemahkan motivasi dan daya berjuang konseli sampai pada akhirnya konseli tidak mampu untuk mengaktualisasikan kemampuannya dengan baik dan benar. Dengan demikian, konselor menyimpulkan bahwa konseli mengalami rasa minder saat presentasi dikelasnya berdasarkan gejala-gejala yang dialami konseli.

c. Prognosis

Setelah memahami permasalahan yang dialami oleh konseli, langkah selanjutnya yakni prognosis yaitu langkah untuk menetapkan jenis bantuan apa yang akan dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah konseli. Dalam hal ini konselor menetapkan jenis terapi apa

yang sesuai dengan masalah konseli agar dapat digunakan untuk membantu mengatasi permasalahan konseli.

Setelah peneliti melakukan observasi dan wawancara kepada konseli dan berbagai pertimbangan, maka konselor mengambil *Treatment* yang akan diberikan kepada konseli. Konselor menggunakan *Terapi Wudhu* yang dapat membantu mengatasi masalah yang dialami konseli.

d. Terapi / Treatment

Terapi atau *Treatment* merupakan langkah atau upaya untuk melaksanakan perbaikan dan penyembuhan atas masalah yang dihadapi oleh seorang konseli, 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 karena langkah ini menentukan sejauh mana keberhasilan konselor dalam membantu masalah konseli.

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 sugesti yang bertujuan untuk mengarahkan konseli agar

memiliki keyakinan bahwa terapi wudhu ini bisa membantu untuk menyelesaikan masalah klien.

Terapi wudhu yang dijelaskan diatas diharapkan dengan adanya manfaat didalamnya, baik konseli atau siapapun yang memiliki masalah minder saat presentasi ini bisa sedikit demi sedikit sembuh dengan izin Allah SWT. Sebab dari timbulnya permasalahan yang dialami konseli yang telah diketahui dapat dilihat tingkat dari permasalahan konseli yakni berada dilevel sedang (Konseli masih bisa berinteraksi dengan orang disekitarnya dan masih bisa berkumpul dengan teman-temannya). Maka bantuan alternatif yang diberikan kepada konseli dalam membantu meringankan masalah yang dihadapinya dengan maksimal adalah sebagai berikut :

1) Pengarahan oleh peneliti

Peneliti melakukan pengarahan kepada konseli bagaimana dan apa yang harus dilakukan selama pelaksanaan terapi wudhu, sehingga ketika pelaksanaan terapi wudhu telah dilakukan konseli memahami dan mampu menghayati setiap gerakan-gerakan wudhu yang tidak meninggalkan sunnah yang telah dilakukan.

Pembelajaran wudhu yang gerakannya mengikuti gerakan-gerakan wudhu serta sesuai dengan syarat-syarat ketentuan rukun, sunnah wudhu dan memenuhi ketentuan terapiutik.

a) Menjelaskan isi dari terapi wudhu







- 3) Waktu, tempat, hari dan tanggal pelaksanaan dari Terapi Wudhu oleh konseli.

Proses selanjutnya adalah konseli menerapkan apa yang sudah didapat dari penjelasan peneliti sebelumnya. Pada proses ini, peneliti hanya memantau konseli selama pelaksanaan tersebut.

Pada tanggal 9 april 2018, bertepatan sebelum memasuki waktu shalat dhuhur, sekitar jam 11.30, yang bertempat di masjid Ulul Albab UIN Sunan Ampel Surabaya.

a. Berniat

Konseli memejamkan matanya kemudian mengangkat tangannya dengan penuh kekhusyukan dan ikhlas sepenuh hati, yang terpancar dari raut wajahnya. Seperti yang telah dipaparkan di bab sebelumnya, sambil mengangkat kedua tangannya, konseli mengucapkan kalimat sugesti yang diberikan di pertemuan sebelumnya. Setelah mengucapkan sugestinya, konseli melanjutkan untuk membaca niat wudhu dan dilanjutkan membaca doa setelah membaca niat wudhu.

Bacaan doa sesudah membaca niat :

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَأَعُوذُ

بِكَ رَبِّ أَنْ يَحْضُرُونِ



Sugesti yang dibaca

*“semoga tangan saya tidak berkeringat lagi saat presentasi”*

c. Berkumur

Pada saat berkumur, konseli mengawalinya dengan membaca doa seperti yang telah dijelaskan dibab sebelumnya. Kemudian konseli memasukkan air kemulutnya, menahan sambil memutar air kesuluruh sudut didalam mulutnya. Kemudian setelah membaca doa, konseli mengucapkan kalimat sugesti yang bertujuan untuk mengarahkan konseli agar memiliki keyakinan bahwa terapi wudhu ini bisa menyelesaikan masalahnya. Konseli melakukan sebanyak 3x, seperti apa yang sudah dijelaskan dibab sebelumnya.

Doa yang dibaca

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

Kalimat sugesti :

*“Semoga nafas saya kembali normal lagi saat presentasi”*

d. Membersihkan kedua lubang hidung

Pada saat membersihkan kedua lubang hidung, sama seperti proses sebelumnya. Konseli mengawalinya dengan membaca doa, doanya seperti yang dijelaskan di bab sebelumnya. Konseli mengambil air seperti halnya ketika berkumur-kumur, menghirup air tersebut agak kedalam. Kemudian setelah membaca doa, konseli mengucapkan kalimat sugesti yang bertujuan untuk mengarahkan konseli agar memiliki keyakinan bahwa terapi wudhu ini bisa menyelesaikan masalahnya. Konseli lakukan sebanyak 3x seperti apa yang sudah dijelaskan di bab sebelumnya.

Doa yang dibaca

اللَّهُمَّ ارْحِنِي رَائِحَةَ الْجَنَّةِ وَلَا تُرْحِنِي رَائِحَةَ النَّارِ

Kalimat sugesti :

*“Semoga nafas saya kembali normal saat presentasi”*

e. Membasuh muka

Pada saat membasuh muka, sama seperti proses wudhu sebelumnya. Konseli mengawalinya dengan membaca doa. Konseli mengambil air wudhu, dan membasuhkan air kemuka, diratakannya air tersebut dari tumbuh rambut kepala hingga keujung bawah dagu (secara vaertikal) dan

dari telinga ketelinga (secara horizontal). Kemudian setelah membaca doa, konseli mengucapkan kalimat sugesti yang bertujuan untuk mengarahkan konseli agar memiliki keyakinan bahwa terapi wudhu ini bisa menyelesaikan masalahnya. Konseli melakukan sebanyak 3x sebagaimana yang telah dijelaskan di bab sebelumnya.

Doa yang dibaca

اللَّهُمَّ بَيِّضْ وَجْهِي بِنُورِكَ يَوْمَ تَبْيَضُّ وُجُوهُ أَوْلِيَائِكَ وَلَا تُسَوِّدْ

وَجْهِي بِظُلْمَاتِكَ يَوْمَ تَسْوَدُّ وُجُوهُ أَعْدَائِكَ وَلَا تَتْرُكْ تَخْلِيلَ اللَّحْيَةِ

الْكَثِيفَةِ

Kalimat sugesti :

*“Semoga saya tidak takut lagi berpendapat saat presentasi*

f. Membasuh kedua tangan sampai siku

Pada saat membasuh kedua tangan sampai siku, sama seperti proses wudhu sebelumnya. Konseli mengawalinya dengan membaca doa. Kemudian konseli membasuhkan air ke tangan dimulai sebelah kanan dengan membasuh pergelangan tangan kanan sampai keujung siku, begitu juga

ketika membasuh kanan kiri. Kemudian setelah membaca doa, konseli mengucapkan kalimat sugesti yang bertujuan untuk mengarahkan konseli agar memiliki keyakinan bahwa terapi wudhu ini bisa menyelesaikan masalahnya. Konseli melakukannya sebanyak 3x sebagaimana yang telah dijelaskan dibab sebelumnya.

Doa yang dibaca ketika membasuh tangan sebelah kanan

عَسَل الْيَمِينِي : اللَّهُمَّ اعْطِنِي كِتَابِي بِيَمِينِي وَحَاسِنِي حَسَابًا يَسِيرًا

Doa yang dibaca ketika membasuh tangan sebelah kiri

عَسَل الشِّمَالِي : اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ أَنْ تُعْطِنِي كِتَابِي بِشِمَالِي أَوْ مِنْ وَرَاءِ ظَهْرِي

Kalimat sugesti :

*“Semoga kedua tangan saya tidak berkeringat lagi saat presentasi”*

g. Menyeka rambut (sebagian rambut)

Pada saat menyeka rambut, sama seperti proses wudhu sebelumnya. Konseli mengawalinya dengan membaca doa. Kemudian konseli mengambil air wudhu dan membasuhkannya kerambut bagian depan wajah. Kemudian setelah membaca doa, konseli mengucapkan kalimat sugesti yang bertujuan untuk mengarahkan konseli agar memiliki



keyakinan bahwa terapi wudhu ini bisa menyelesaikan masalahnya. Konseli melakukannya sebanyak 3x, seperti apa yang dijelaskan dibab sebelumnya.

Doa yang dibaca

اللَّهُمَّ أَطْلُبُكَ بِحُضْرَتِكَ يَا مُلَكَّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ لَا تَلْعَنُكَ شَيْءٌ

Kalimat sugesti :

*“Semoga saya yakin ingin menyampaikan sesuatu saat presentasi”*

h. Menyapukan air ke telinga

Pada saat menyapukan air ke telinga, sama seperti proses wudhu sebelumnya. Konseli mengawalinya dengan membaca doa. Kemudian konseli mengambil air wudhu dan membasuhkannya ke telinga dengan menempatkan telunjuk dilubang telingga dengan ibu jari disebelah luar telinga dan dilakukan dengan memutar dari bawah keatas.

Kemudian setelah membaca doa, konseli mengucapkan kalimat sugesti yang bertujuan untuk mengarahkan konseli agar memiliki keyakinan bahwa terapi wudhu ini bisa menyelesaikan masalahnya. Konseli melakukannya sebanyak 3x sebagaimana yang telah dijelaskan dibab sebelumnya.

Doa yang dibaca ketika membasuh telinga sebelah kanan

اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي مِنَ الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ

Doa yang dibaca ketika membasuh telinga sebelah kiri

اللَّهُمَّ اسْمِعْنِي مُنَادِيَ الْجَنَّةِ فِي الْأَبْرَارِ

Kalimat Sugesti :

*“Semoga saya tidak cemas lagi saat mendengarkan pertanyaan ketika selesai presentasi”*

i. Membasuh kedua kaki sampai mata kaki

Pada saat membasuh kedua kaki sampai mata kaki, sama seperti proses wudhu sebelumnya. Konseli mengawalinya dengan membaca doa. Kemudian konseli membasuh kedua kakinya, dimulai dari kaki kanan terlebih dahulu dilanjutkan kaki kiri, ketika membasuh kaki konseli memulainya dari lutut hingga mata kaki, tidak lupa juga membasuh tumitnya.

Kemudian setelah membaca doa, konseli mengucapkan kalimat sugesti yang bertujuan untuk mengarahkan konseli agar memiliki keyakinan bahwa terapi wudhu ini bisa menyelesaikan masalahnya. Konseli melakukannya

sebanyak 3x sebagaimana yang telah dijelaskan di bab sebelumnya.

Doa yang dibaca ketika membasuh kaki sebelah kanan

غسل اليمني : اَللّٰهُمَّ ثَبِّتْ قَدَمِيْ عَلَي الصِّرَاطِ الْمُسْتَقِيْمِ مَعَ اَقْدَامِ عِبَادِكَ

الصَّالِحِيْنَ

Doa yang dibaca ketika membasuh kaki sebelah kanan

غسل اليسرى : اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَعُوْذُ بِكَ اَنْ تَزِلَّ قَدَمِيْ عَلَي الصِّرَاطِ فِي

النَّارِ

Kalimat Sugesti :

*“Semoga kedua kaki saya tidak gemetar saat presentasi”*

Tahap terakhir adalah berdoa sesudah wudhu sebagai penutup dalam melaksanakan terapi wudhu. Maka setelah selesai berwudhu disunnahkan untuk membaca syahadat dan dilanjutkan dengan membaca doa sesudah wudhu, doanya adalah sebagai berikut :

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَالشَّهَادَةُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ أَللَّهُمَّ اجْعَلْنِي مِنَ  
التَّوَابِينَ وَاجْعَلْنِي مِنَ الْمُتَطَهِّرِينَ وَاجْعَلْنِي مِنْ عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ

Artinya :

*Aku mengaku bahwa tidak ada tuhan selain Allah yang maha esa, tidak ada sekutu baginya, dan aku mengaku bahwa Nabi Muhammad itu adalah hamba dan Utusan Allah. Yaa Allah, jadikanlah aku dari golongan orang-orang yang bertaubat dan jadikanlah aku dari golongan orang-orang yang bertaubat dan jadikanlah aku dari golongan orang-orang yang bersuci (sholeh)*

Setelah membaca doa selesai berwudhu, konseli menutup terapi wudhu ini dengan membaca sugesti kembali agar supaya konseli memiliki keyakinan penuh bahwa terapi wudhu ini bisa menyelesaikan masalahnya.

e. Evaluasi / follow up

Dengan adanya follow up atau evaluasi berfungsi untuk memudahkan konselor untuk melihat sejauh mana konseling yang dilakukan oleh konseli sesuai dengan harapan atau hasilnya. Langkah follow up dilihat perkembangan konseli lebih jauh. Dalam *follow up*

konselor juga kembali untuk melakukan observasi setelah selesainya dilakukan terapi.

Selama proses konseling dengan menggunakan terapi wudhu untuk mengurangi rasa minder saat presentasi pada mahasiswa bimbingan konseling islam fakultas dakwah dan komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, konseli yang sebelumnya memiliki rasa minder saat presentasi lambat laun mulai terlihat perubahannya. Tentu saja konselor disini sangat bersemangat sekali melihat perubahan yang terjadi terhadap konseli, pasalnya konseli yang menjalankan proses konseling ini tentu saja dengan waktu yang tidak begitu lama. Walaupun tidak semua rasa minder konseli itu berkurang, namun seiring berjalannya waktu rasa minder konseli saat presentasi akan hilang.

Bentuk follow up yang dilakukan oleh konselor adalah dengan melakukan wawancara kembali kepada konseli untuk memastikan perubahan yang dialami oleh konseli ketika sebelum proses terapi dan sesudah terapi.

### 3. Perubahan Konseli

Perubahan yang dialami konseli setelah melalui beberapa terapi wudhu memang tidak secara langsung mengalami perubahan yang begitu pesat karena keterbatasan waktu dan membutuhkan proses, akan

tetapi terlihat beberapa perubahan yang terjadi dalam diri konseli, seperti :

a. Pada tanggal 13 april 2018, pukul 19.15 dikediaman konseli

Peneliti bertemu dengan konseli dikediaman konseli sendiri.

Konseli menceritakan bahwa sesuai dijelaskan dan praktek, konseli mencoba untuk berwudhu sesuai dengan apa yang sudah konseli ketahui sebelumnya. Konseli mempraktekkan apa yang konseli dapatkan dari konselor. Hampir disetiap konseli ingin melakukan presentasi dikelasnya, konseli berwudhu terlebih dahulu sebelum memasuki kelasnya dan masuk ke kelasnya untuk bersiap-siap memulai presentasi.

Awalnya konseli tidak percaya akan adanya seperti itu, akan tetapi setelah konseli menerapkannya, dan dengan izin Allah SWT konseli merasakan adanya ketenangan dalam diri konseli, konseli juga merasakan kesegaran dalam pikirannya, tidak gugup lagi dalam berkomunikasi didepan teman-temannya dan tidak takut lagi untuk menyampaikan sesuatu dihadapan teman-temannya saat presentasi.

Setelah mendengarkan cerita dari konseli, peneliti berpesan agar supaya konseli tetap menjaga dan melakukan apa yang sudah peneliti berikan kepada konseli tentang cara berwudhu yang benar dan sesuai dengan rukun dan sunnah wudhu.

- b. Pada tanggal 19 april 2018, pukul 20.25 yang bertempat di warkop dekat kediaman konseli.

Pada malam ini, konseli menceritakan apa yang terjadi pada dirinya. Konseli menceritakan bahwa dia tadi presentasi dikelasnya. Sebelum giliran dia melakukan presentasi, rasa mindernya tumbuh lagi yang menyebabkan dia ketakutan dan berkeringat. Akan tetapi disini konseli langsung meminta izin kepada dosen untuk ke toilet sebentar. Nah pada saat itulah konseli melakukan terapi wudhu, yang mana konselor sudah mengajarkan sebelumnya.

Setelah selesai berwudhu, konseli kembali ke kelasnya dan melakukan presentasi. Dengan izin Allah SWT, rasa mindernya tersebut berkurang sehingga presentasinya lancar dan memuaskan.

Berikut ini informasi naratif yang konselor dapatkan mengenai kondisi konseli sebelum dan sesudah proses Terapi Wudhu.

#### 1) Kondisi konseli sebelum proses terapi

Perilaku yang dinampakkan konseli ketika rasa minder saat presentasinya muncul yaitu rasa ketakutan ketika ingin berpendapat, merasa cemas pada saat dibuka tanya jawab, tidak yakin menyampaikan sesuatu, adanya berdebar-debar kencang, napas pendek dan tangannya berkeringat. Dan ketika semuanya itu muncul, perasaan konseli tidak nyaman atau tidak





Tabel 3.2

Penyajian Hasil akhir proses terapi wudhu

No.	Indikator Minder Saat Presentasi	Sebelum Terapi			Sesudah Terapi		
		A	B	C	A	B	C
1.	Adanya rasa takut ketika ingin berpendapat			✓	✓		
2.	Merasa cemas pada saat dibuka tanya jawab		✓		✓		
3.	Tidak yakin menyampaikan sesuatu		✓		✓		
4.	Dada berdebar kencang		✓		✓		
5.	Tangannya berkeringat			✓		✓	
6.	Napas pendek		✓		✓		
7.	Kakinya gemetaran		✓		✓		



## **BAB IV**

### **ANALISIS DATA**

Analisis data merupakan pemeriksaan kembali data yang sudah diperoleh dari wawancara dan observasi dengan orang disekitar konseli maupun konseli sendiri. Analisis data juga merupakan proses penyusunan, mengkategorikan data, mencari pola atau tema, dengan maksud untuk memahami maknanya. Dengan analisis data tersebut diharapkan dapat memberikan kekuatan data yang sudah peneliti peroleh dari wawancara dan observasi. Sehingga dengan begitu peneliti mencoba menganalisis data yang diperoleh dilapangan dengan teori-teori yang sudah ada. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan analisis deskriptif komperatif yakni dengan membandingkan konseli sebelum proses konseling dan sesudah dilakukannya proses konseling

Berikut ini merupakan data tentang proses pelaksanaan serta hasil akhir dari pelaksanaan Terapi Wudhu Untuk Mengurangi Masalah Minder Saat Prsentasi Pada Seorang Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunika UIN Sunan Ampel Surabaya.

**A. Analisis Proses Terapi Wudhu Untuk Mengurangi Rasa Minder Saat Presentasi Pada Seorang Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.**

Dari serangkaian tahapan proses konseling yang dilakukan oleh konselor yakni, identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment atau terapi, dan follow up (evaluasi). Analisis dilakukan oleh konselor agar bisa membandingkan data teori dan data yang ada dilapangan.

**Tabel 4.1**  
**Perbandingan data teori dan data lapangan**

NO	Data Teori	Data Empiris/Lapangan
1.	<b>Identifikasi masalah</b> yakni langkah dimana konselor mengetahui masalah serta gejala nampak yang dialami konseli.	Dalam melakukan kegiatan proses konseling yang dilakukan di fakultas dakwah dan ilmu komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, konselor mengumpulkan sumber data melalui wawancara terhadap konseli dan teman akrab konseli. Setelah melakukan wawancara dan observasi, diketahui bahwa konseli sedang mengalami rasa minder saat presentasi. Ini ditunjukkan berdasarkan apa yang diteliti saat didapatkan oleh peneliti saat wawancara dan observasi.
2.	<b>Diagnosa</b> yaitu menetapkan masalah yang terjadi pada diri konseli.	Berangkat dari identifikasi masalah yang dialami konseli, konselor menyimpulkan bahwa permasalahan yang tengah dialami konseli adalah konseli merasa minder saat presentasi dikelasnya dengan gejala-gejala yang ditimbulkannya yaitu karena adanya ketakutan, keresahan,







		<p>berwudhu. Jadi konseli membacakan lafadz basmalah dan setelah itu, disitu sugesti tersebut dibacakan.</p> <p>2. Pemberian contoh proses terapi wudhu Tahap ini peneliti memberikan contoh dan mempraktekkan dari awal hingga akhir tahapan wudhu yakni mulai dari berniat sampai dari tahapan wudhu yakni membasuh kaki sampai tumit dan berdoa setelah berwudhu. Pada tahap ini konseli hanya melihat dan memperhatikan setiap gerakan yang dilakukan oleh peneliti.</p> <p>3. Waktu, tempat, hari dan tanggal pelaksanaan dari terapi wudhu. Proses selanjutnya adalah konseli menerapkan apa yang sudah didapat dari penjelasan peneliti dikesempatan sebelumnya. Pada proses ini, peneliti hanya memantau konseli selama pelaksanaan terapi wudhu tersebut. Tahap-tahap terapi wudhu yaitu :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Berniat</li> <li>b. Mencuci telapak tangan</li> <li>c. Berkumur-kumur</li> <li>d. Membersihkan kedua lubang hidung</li> <li>e. Membasuh muka</li> <li>f. Membasuh kedua tangan sampai siku</li> <li>g. Menyeka rambut</li> <li>h. membasuh selah-sela telinga</li> <li>i. membasuh kedua kaki sampai mata kaki.</li> <li>j. Berdoa setelah berwudhu.</li> </ol>
5.	<b>Follow Up</b> yaitu tindak lanjut untuk mengetahui sejauh	Upaya yang dilakukan konselor adalah dengan melakukan



	mana terapi yang digunakan berhasil	wawancara kembali kepada konseli dan teman akrab konseli untuk memastikan perubahan yang dialami oleh konseli ketika sebelum proses terapi dan sesudah terapi.
--	-------------------------------------	--

Berlandaskan tabel diatas dapat diketahui bahwa analisis proses terapi wudhu yang dilakukan oleh konselor kepada konseli, telah sesuai dengan prosedur-prosedur yang ada di Bimbingan dan Konseling Islam yang meliputi : Identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment atau terapi, serta follow up atau tindak lanjut. Berdasarkan keterangan diatas proses terapi yang dilakukan oleh konselor kepada konseli telah sesuai secara teori bimbingan dan konseling islam.

Dalam penelitian ini, alhamdulillah berjalan lancar, namun ada sedikit hambatan ketika menggali data konseli. Karena konseli sedang ada kesibukan yaitu kerja kelompok pada saat itu jadi ketika penggalian data konseli hanya menceritakan separuh saja. Sebelum treatment dilaksanakan, konselor dan konseli membuat perjanjian dimana akan melakukan proses terapi. Melihat konseli sedang sibuk-sibuknya mengerjakan tugas kelompok. Pada saat pemberian terapi, konseli tidak terlalu banyak omongan. Konseli selalu menurut apa kata konselor. Dan pada akhirnya, proses terapi berjalan dengan lancar dan nyaman.

**B. Analisis Hasil Akhsir Proses Terapi Wudhu Untuk Mengurangi Rasa Minder Saat Presentasi Pada Seorang Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.**

Untuk mengetahui ada tidaknya perubahan yang terjadi pada konseli setelah proses terapi wudhu untuk mengurangi rasa minder saat presentasi, peneliti sekaligus konselor mencari informasi mengenai hal tersebut dengan cara bertemu langsung dengan konseli dikediamannya dan mewawancarai konseli tentang perubahan apa yang sudah terjadi pada diri konseli.

Peneliti bertemu dengan konseli dikediaman konseli sendiri. Konseli menceritakan bahwa setelah dijelaskan dan praktek bersama konselor, konseli mencoba untuk berwudhu sesuai dengan apa yang sudah konseli ketahui sebelumnya. Konseli mempraktekkan apa yang konseli dapatkan dari konselor. Hampir disetiap konseli ingin melakukan presentasi di kelasnya, konseli berwudhu terlebih dahulu sebelum memasuki kelasnya dan masuk kelas untuk bersiap-siap memulai presentasinya.

Awalnya konseli tidak percaya akan adanya seperti itu, akan tetapi setelah konseli menerapkannya, dan dengan izin Allah SWT konseli merasakan adanya ketenangan dalam diri konseli, konseli juga merasakan kesegaran dalam pikirannya, tidak gugup lagi dalam berkomunikasi atau presentasi di depan

temannya, tidak berkeringat dingin lagi dan tidak takut lagi menyampaikan sesuatu dihadapan teman-temannya saat presentasi.

Setelah mendengarkan cerita atau pernyataan dari konseli, peneliti memberikan penjelasan sedikit kepada konseli bahwa memang benar apa yang dikatakan oleh Prof. Dr. Jamieson, seorang pakar kesehatan dari Jerman, bahwa air itu bisa menyegarkan pikiran kita, membuat kita yang sebelumnya merasa pikiran kita tidak stabil, setelah menyentuh air akan kembali menyegarkan tubuh dan bisa membuat kita kembali berkonsentrasi. Dan juga yang sebelumnya merasa cemas ketika melakukan presentasi akan kembali bugar dan tidak cemas lagi. Ada juga seorang dokter spesialis penyakit dalam di London, yakni Dr. Ahmad Syauqy Ibrahim mengatakan bahwa para pakar kedokteran telah sampai kepada sebuah kesimpulan dengan pencelupan anggota tubuh ke dalam air akan mengembalikan tubuh yang lemah menjadi kuat, menormalkan detak jantung, dan kecemasan. Dan juga para pakar saraf (neurologi) telah membuktikan bahwa dengan air wudhu ini bisa berguna untuk memantapkan konsentrasi pikiran sehingga menjadi rileks.

Terakhir sebelum konselor meninggalkan kediaman konseli, konselor berpesan agar supaya konseli tetap menjaga dan melakukan apa yang sudah peneliti berikan kepada konseli tentang cara melakukan terapi wudhu yang baik dan benar sesuai dengan rukun dan sunnah wudhu.

Berikut ini informasi naratif yang konselor dapatkan mengenai kondisi konseli sebelum dan sesudah proses Terapi Wudhu.

1. Kondisi konseli sebelum proses terapi

Perilaku yang dinampakkan konseli ketika rasa minder saat presentasinya muncul yaitu rasa ketakutan ketika ingin berpendapat, merasa cemas pada saat dibuka tanya jawab, tidak yakin menyampaikan sesuatu, dadanya berdebar-debar kencang, napas pendek dan tangannya berkeringat. Dan ketika semuanya itu muncul, perasaan konseli tidak nyaman atau tidak konsentrasi lagi sehingga mengakibatkan presentasi tidak memuaskan bagi dirinya sendiri.

2. Kondisi konseli sesudah proses terapi

Sesudah terapi diterapkan, konseli menampakkan perubahan yang positif. Adapun perubahan yang dialami konseli setelah diterapi yaitu rasa ketakutannya ingin berpendapat sudah tidak ada lagi alias sudah berani berpendapat, tidak merasa cemas lagi ketika tanya jawab dibuka, sudah yakin menyampaikan sesuatu, dadanya berebar-debar sudah tidak terlalu kencang lagi, napasnya sudah teratur, dan tangannya sudah tidak berkeringat lagi. Dilihat dari perubahan-perubahan diatas yang dialami oleh konseli, hasil dari presentasinya Alhamdulillah dengan izin Allah SWT telah memuaskan bagi dirinya dan para pendengar yang mendengarkannya.

Untuk mengetahui lebih jelas hasil akhir dari proses bimbingan dan konseling islam dengan menggunakan terapi wudhu untuk mengurangi rasa minder saat presentasi akan dipaparkan dalam tabel berikut ini :

**Tabel 4.2**

**Indikator Keberhasilan sebelum dan sesudah dilakukannya proses Terapi**

No.	Indikator Keberhasilan	Sebelum Terapi			Sesudah Terapi		
		A	B	C	A	B	C
1.	Adanya rasa takut ketika ingin berpendapat			✓	✓		
2.	Merasa cemas pada saat dibuka tanya jawab		✓		✓		
3.	Tidak yakin menyampaikan sesuatu		✓		✓		
4.	Dada berdebar kencang		✓		✓		
5.	Tangannya berkeringat			✓		✓	
6.	Napas pendek		✓		✓		
7.	Kakinya gemetaran		✓		✓		

**Keterangan :**

**A : Tidak Pernah**

**B : Kadang-Kadang**

### **C : Masih Dilakukan**

Dari tabel diatas, dapat diketahui perbandingan perilaku konseli sebelum dan sesudah proses terapi. Dapat dilihat bahwa terjadi perubahan perilaku pada diri konseli.

Adapun untuk mengukur tingkat keberhasilan proses terapi wudhu untuk mengurangi rasa minder saat presentasi, konselor mengacu kepada prosentase tes kualitatif dengan standar uji sebagai berikut :

- a. >75% - 100% (dikategorikan berhasil)
- b. 50% - 75% (cukup berhasil)
- c. 50% (kurang berhasil)<sup>52</sup>

Berdasarkan data diatas, maka tingkat keberhasilan Terapi Wudhu untuk mengurangi rasa minder saat presentasi pada seorang mahasiswa bimbingan dan konseling islam fakultas dakwah dan komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya adalah sebagai berikut :

Jumlah indicator : 7

Jumlah indicator yang mendapatkan skor tertinggi : 6

Maka diperoleh hasil sebagai berikut :

---

<sup>52</sup>Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006) hal. 120.

$$\frac{6}{7} \times 100\% = 85,70 \%$$

Dengan demikian Terapi Wudhu untuk mengurangi rasa minder saat presentasi pada seorang mahasiswa bimbingan dan konseling islam fakultas dakwah dan komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya dapat dikatakan berhasil.



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang berjudul “*Terapi Wudhu Untuk Mengurangi Rasa Minder Saat Presentasi Pada Seorang Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya*” maka kesimpulannya yaitu :

1. Proses terapi yang dilaksanakan konselor yang bertempat di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, ada lima rangkaian proses konseling yang telah dilaksanakan konselor yaitu, identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment atau terapi dan diakhiri dengan follow up atau evaluasi. Proses konseling ini dengan menggunakan terapi wudhu bertujuan untuk mengurangi rasa minder saat presentasi dihadapan teman-temannya. Konselor mengajak konseli untuk berwudhu sebagaimana yang telah dijelaskan di bab-bab sebelumnya. Akan tetapi sebelum konseli memulai berwudhu, konseli mengucapkan sugesti yang telah konselor berikan. Tujuannya agar konseli memiliki keyakinan bahwa terapi wudhu ini bisa menyelesaikan masalahnya dan berharap kepada Allah SWT agar supaya masalah konseli bisa terselesaikan. Isi dari kalimat sugesti itu “*Yaa Allah, saat ini saya merasa minder saat presentasi di kelas, saya berharap hanya kepada-Mu, dengan terapi ini, bisa mengurangi rasa minder saya dan lebih percaya diri,*



*sekali lagi saya berharap hanya kepada-Mu Yaa Allah.* Dan pada akhirnya, hasil dari proses terapi wudhu tersebut mampu mengurangi rasa minder saat presentasi dihadapan teman-temannya.

2. Hasil akhir dari proses terapi wudhu untuk mengurangi rasa minder seorang mahasiswa bimbingan dan konseling islam fakultas dakwah dan komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya dikategorikan cukup berhasil. Hal ini dapat dilihat dari perubahan-perubahan yang dialami oleh konseli sebelum dan sesudah proses terapi wudhu. Kendatipun demikian rasa minder konseli perlahan-lahan mengalami perubahan walau hanya beberapa persen dari target yang konselor tetapkan.

#### B. Saran

Peneliti menyadari bahwa pada penelitian ini masih terdapat banyak kekurangan dan masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu peneliti berharap kepada peneliti selanjutnya untuk lebih memaksimalkan proses penelitian dengan harapan agar penelitian yang dihasilkan dapat menjadi lebih baik. Adapun saran-saran adalah sebagai berikut :

1. Bagi konseli

Bagi konseli atau pembaca pada umumnya yang mungkin mengalami permasalahan minder saat presentasi dihadapan teman-temannya, konselor menyarankan untuk melakukan terapi wudhu sesuai apa yang dibahas dibab-bab sebelumnya, insya allah permasalahan tersebut dapat teratasi dengan baik dan lancar

## 2. Bagi konselor

Konselor diharapkan terus memantau perkembangan konseli meskipun proses konseling telah selesai. Selain itu konselor bekerja sama dengan sahabat konseli dalam memantau proses perkembangan konseli sehingga intervensi tidak hanya dari konselor saja, namun juga dari sahabat konseli agar dicapai hasil yang maksimal.

## 3. Bagi peneliti selanjutnya

Jika penelitian ini dilanjutkan, hendaknya peneliti selanjutnya selain melakukan proses terapi kepada konseli, juga memberikan arahan kepada sahabat konseli agar menampakkan perilaku yang mendukung proses terapi agar hasil yang dicapai lebih maksimal.

Akhirnya, dengan penuh rasa syukur kepada Allah, atas rahmat dan kasih sayang-Nya, penulis dapat menyelesaikan penulisan laporan peneliti skripsi ini. Tentunya terdapat banyak kesalahan atau sesuatu yang terlupakan pada penulisan skripsi ini mengingatkan peneliti sebagai penulis laporan juga seorang manusia biasa yang merupakan tempatnya *khata* dan *nisyan*, sehingga peneliti mengharapkan kritik konstruktif dari semua pihak. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua, khususnya untuk jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Admin. Hadits-hadits Pilihan Bab Wudhu. <http://sunnatain29.blogspot.com>. Diakses pada tanggal 24 Mei 2018.
- Admin. *Manfaat Wudhu*. <https://manfaat.co.id/>. Diakses pada tanggal 10 Februari 2018.
- Admin. Mengenal Rasa Minder dan Rendah Diri. <http://jurnallaporan.blogspot.co.id/>. Diakses pada tanggal 05 Februari 2018.
- Admin. *Sejarah UIN Sunan Ampel Surabaya*. <http://www.uinsby.ac.id/>. Diakses pada tanggal 20 Februari 2018.
- Amin, Samsul Munir. 2010. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- As-Soronji, Abu Abdil Muhsdin. 2007. *Kemudahan Didalam Sifat Wudhu' Nabi*. Madinah: Maktabah Ummu Salma al-Alsariyah.
- Aziz, Moh. 2016. *Sukses Belajar Melalui Terapi Shalat*. Surabaya: UIN Sunan Ampel.
- Barirah, Rabiatul. *Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Kognitif Behavioral dalam Mengatasi Masalah Kurang Percaya diri Mahasiswa Penyandang Obesitas*. Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Buku Kurikulum Pendidikan Tinggi. Direktorat Pembelajaran dan Kemahasiswaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014.
- Buku Profil Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Subaya. 2015.
- Centi, Paul J. 1993. *Mengapa Rendah Diri*. Yogyakarta: PT Kanisius.

Departemen Agama RI. 2004. *Al-Quran dan Terjemahan Al-Jumanatul*. Bandung: CV Penerbit J-ART.

Hadi, Sutrisno. 1986. *Metodologi Research*. Jakarta: Andi Offset.

Haryanto. 2001. *Salat Dalam Perspektif Sufi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Hidayat, Irfan. 2014. "Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Tingkat Insomnia Lanjut Usia di Posyandu Lansia Cempaka Pontianak".

Hidayatullah, Syarif. 2014. *Dahsyatnya Ibadah-Ibadah Siang Hari*. Yogyakarta: Diva Press.

Moelong, Lexy J. 1990. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Mulyana, Dedy. 2002. *Metodologi Penelitian Kualitatif: Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Nazir, Moh. 1988. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.

Rinawati, Mey. 2012. "Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Kejadian Insomnia pada Usia Lanjut di Dusun Tilaman Wukirsari Imogiri Bantul Yogyakarta". Skripsi: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta.

Rusyd, Ibnu. *Bidayatul Mujtahid Wa Nihayatul Muqtashid*. Surabaya: Al-Hidayah.

Saktiawan, Lukman Hakim. 2007. *Keajaiban Shalat Menurut Ilmu Kesehatan Cina*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.

Subagyo, Eko. 2004. *Metode Penelitian Dalam Teori dan Praktek*. Jakarta : PT Rineka Cipta.

Sudjana, Nana. 1986. *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru.

Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D*. Bandung: Alfabeta.

