



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**PENGARUH TERAPI WUDHU TERHADAP
PERUNUNAN TINGKAT *INSECURE* PADA
SANTRI DI PONDOK PESANTREN DARUL
FALAH KABUPATEN MOJOKERTO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, Guna memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh:

Mella Ulill Albab

NIM. B93219127

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
ISLAM**

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL**

SURABAYA

2023

Pernyataan Otentisitas Skripsi

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mella Ulill Albab
NIM : B93219127
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sejujurnya bahwasannya skripsi yang berjudul Pengaruh Terapi Wudhu terhadap Penurunan Tingkat *Insecure* pada Santri di Pondok Pesantren Darul Falah, Kabupaten Mojokerto adalah benar hasil karya sendiri.

Apabila dikemudian hari pernyataan saya tidak benar dan ditemukannya kecurangan dalam pembuatan skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 27 Desember 2022

Yang menyatakan,



Mella Ulill Albab

NIM. B93219127

Lembar Persetujuan Dosen Pembimbing

Nama : Mella Ulill Albab

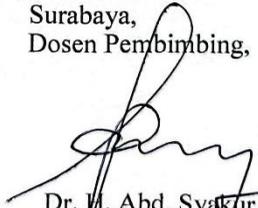
Nim : B93219127

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Wudhu Untuk Menurunkan Tingkat *Insecure* Pada Santri Baru Di Yayasan Pendidikan Dan Sosial Darul Falah, Desa Jeruk Macan Sawo, Kecamatan Jetis, Kabupaten Mojokerto.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan.

Surabaya,
Dosen Pembimbing,



Dr. H. Abd. Syukur, M.Ag.
NIP. 19660704 200302 1 001

Pengesahan Tim Penguji

Pengaruh Terapi Wudhu terhadap Penurunan Tingkat *Insecure*
pada Santri di Pondok Pesantren Darul Falah, Kabupaten
Mojokerto.

SKRIPSI

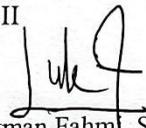
Mella Ulill Albab (B93219127)

Telah diuji, dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
Pada tanggal 10 Januari 2023

Penguji I


Dr. H. Abd. Syukur, M.Ag.
NIP. 19660704 200302 1 001

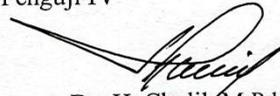
Penguji II


Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd.
NIP. 19731121 200501 1 002

Penguji II


Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I
NIP. 19630303 199203 2 002

Penguji IV


Dr. H. Cholikh, M.Pd.I
NIP. 19650615 199303 1 005



Surabaya, 12 Januari 2023
Dekan,

Dr. Chotim Anif, S.Ag., M.Fil.I
NIP. 196710171998031001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@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 : Mella Ulill Albab
NIM : B93219127
Fakultas/Jurusan : Fakultas Dakwah Dan Komunikasi/ BKI
E-mail address : mellamual0@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 :

“Pengaruh Terapi Wudhu terhadap Penurunan Tingkat *Insecure* pada Santri di Pondok Pesantren Darul Falah, Kabupaten Mojokerto.” 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, 13 Januari 2023
Penulis,

Mella Ulill Albab

Abstrak

Mella Ulill Albab, B93219127. Pengaruh Terapi Wudhu terhadap Penurunan Tingkat Insecure pada Santri di Pondok Pesantren Darul Falah, Kabupaten Mojokerto.

Fokus penelitian ini adalah menjelaskan hasil pengukuran dari pelaksanaan penelitian dengan menggunakan Terapi Wudhu, maka digunakan metode penelitian Kuantitatif *Quasi Eksperiment* yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari terapi wudhu dalam menurunkan tingkat *insecure* pada santri baru di Pondok Pesantren Darul Falah.

Melakukan konseling dengan terapi wudhu dapat membantu santri untuk menurunkan tingkat *insecure* yang dirasakan, hal ini dilihat bahwa taraf signifikansi kelompok eksperimen sebesar 0,00 dan taraf signifikansi kelompok kontrol sebesar 0,006 maka, dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen lebih berpengaruh daripada kelompok kontrol, sehingga pemberian Terapi Wudhu lebih berpengaruh terhadap mengurangi tingkat *insecure* yang dialami oleh santri Pondok Pesantren Darul Falah, Desa Jeruk Macan Sawo, Kabupaten Mojokerto.

Kata kunci: Terapi Wudhu, *Insecure*, Santri

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Abstract

Mella Ulill Albab, B93219127. The Effect of Ablution Therapy on Reducing the Level of Insecurity in New Santri at the Darul Falah Education and Social Foundation, Jeruk Macan Sawo Village, Jetis District, Mojokerto Regency.

The focus of this research is to explain the results of measurements from the implementation of research using Ablution Therapy, so a Quantitative Quasi Experiment research method is used which aims to determine whether there is an effect of ablution therapy in reducing the level of insecurity in new students at the Darul Falah Education and Social Foundation.

Conducting counseling with ablution therapy can help students to reduce the level of insecurity that is felt, it can be seen that the significance level of the experimental group is 0.00 and the significance level of the control group is 0.006, so it can be concluded that the experimental group is more influential than the control group, so that the administration of therapy Ablution is more influential in reducing the level of insecurity experienced by students of the Darul Falah Education and Social Foundation, Jeruk Macan Sawo Village, Mojokerto Regency.

Keywords: Wudhu Therapy, Insecure, Santri.

Kata Pengantar

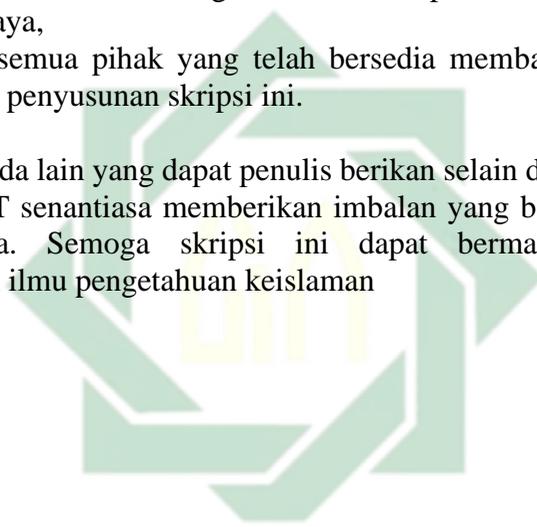
Segala puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT. berkat rahmat, taufiq dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Sholawat serta salam tercurahkan kepada Nabi Muhammad Saw. yang telah membimbing umatnya ke jalan yang benar. Penulis menyadari bahwa terdapat banyak pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini, khususnya kepada:

1. Prof. Akh. Muzakki, M.Ag. Grad.Dip.SEA., M.Phil, Ph. D selaku rektor UIN Sunan Ampel Surabaya,
2. Dr. Choirul Arif, S.Ag., M.Fil.I selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya,
3. Mohammad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I selaku ketua jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya,
4. Dr. H. Abd. Syakur, M.Ag selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan kepada penulis sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini,
5. Segenap dosen jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya,
6. KH. Muhammad Ahmadun Rifa'i selaku Pengasuh Pondok Pesantren Darul Falah yang telah memberikan izin dan membimbing peneliti selama melaksanakan proses konseling,
7. Mbak Madina selaku staff TU dan segenap santri yang telah membantu melancarkan proses konseling,

8. Kedua orang tua yang telah sepenuh hati memberikan dukungan moral dan spiritual serta ketulusan do'a sehingga skripsi ini dapat terselesaikan,
9. Kak Dar dan mas Jal yang telah senantiasa memberikan dukungan lahir batin serta do'a hingga terselesaikannya skripsi ini,
10. Teman-teman Bimbingan Konseling Islam angkatan 2019 Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Sunan Ampel Surabaya,
11. Serta semua pihak yang telah bersedia membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.

Tiada lain yang dapat penulis berikan selain doa semoga Allah SWT senantiasa memberikan imbalan yang baik kepada hamba-Nya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah ilmu pengetahuan keislaman

Penulis,

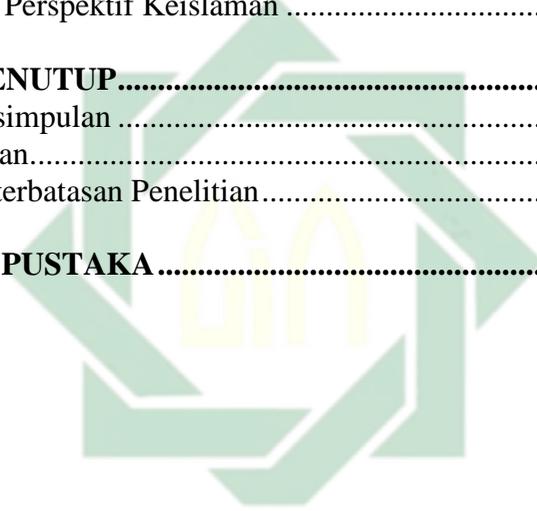


UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

Halaman Judul (Sampul)	
Lembar Persetujuan Pembimbing	i
Lembar Pengesahan Tim Penguji	ii
Motto Dan Persembahan.....	iii
Pernyataan Orientasi Skripsi.....	iv
Abstrak.....	vi
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	10
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	12
E. Definisi Operasional	14
F. Sistematika Pembahasan	16
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	17
A. Penelitian Terdahulu yang Relevan	18
B. Kerangka Teoritik	31
C. Paradigma Penelitian.....	42
D. Hipotesis Penelitian.....	42
BAB III METODE PENELITIAN	43
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	43
B. Lokasi Penelitian.....	45
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	47
D. Variabel dan Indikator Penelitian	48
E. Tahap-Tahap Penelitian	51
F. Teknik Pengumpulan Data.....	54
G. Teknik Reliabilitas dan Validitas Instrumen Penelitian	58

H. Teknik Analisis Data.....	61
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..	62
A. Gambaran Umum Obyek Penelitian	67
B. Penyajian Data	85
C. Pengujian Hipotesis.....	88
D. Pembahasan Hasil Penelitian	88
1. Perspektif Teoritis	89
2. Perspektif Keislaman	91
BAB V PENUTUP.....	92
A. Kesimpulan	93
B. Saran.....	94
C. Keterbatasan Penelitian.....	94
DAFTAR PUSTAKA.....	97



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1.....	45
Tabel 3.2.....	45
Tabel 3.3.....	46
Tabel 3.4.....	52
Tabel 3.5.....	53
Tabel 3.6.....	53
Tabel 3.7.....	56
Tabel 3.8.....	56
Tabel 3.9.....	58
Tabel 3.10.....	59
Tabel 3.11.....	60
Tabel 3.12.....	61
Tabel 3.13.....	62

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1	71
Grafik 4.2	75
Grafik 4.3	78
Grafik 4.4	82
Grafik 4.5	85

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat permohonan izin penelitian
- Lampiran 2 : Surat izin pelaksanaan penelitian
- Lampiran 3 : Prose penyebaran angket
- Lampiran 4 : Proses pelaksanaan konseling
- Lampiran 5 : Kartu bimbingan skripsi
- Lampiran 6 : Data angket sebaran



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permasalahan dalam hidup yang semakin rumit begitu terasa pada era yang global ini, mulai dari permasalahan sosial ekonomi, politik, keluarga, pendidikan serta masih banyak lagi permasalahan hidup yang muncul. Sehingga sifat negatif yang ada pada diri manusiapun terpacu untuk muncul dan menghambat aktifitas kehidupan. Fenomena yang terjadi itu dapat memperburuk dan menambah masalah khususnya dalam dunia pendidikan, di mana terjadi berbagai macam permasalahan kecemasan yang dialami oleh peserta didik. Peserta didik yang berada didalam pondok pesantrenpun tidak kalah penting untuk diperhatikan permasalahannya. Mulai dari santri yang sudah lama berada di pondok, maupun santri yang baru masuk pondok. Sering kali santri yang baru masuk pondok itu merasa *insecure* ketika akan memasuki lingkungan pondok, yang mana belum ia rasakan sebelumnya. Rasa *insecure* inilah yang dapat menghambat santri dalam berkegiatan didalam pondok pesantren.

Insecure adalah perasaan cemas ataupun ketakutan terhadap lingkungan sekitar, sebagai akibat dari ketidakpuasan terhadap kondisi diri sendiri. Insecurity atau bisa dikatakan sebagai perasaan tidak aman. Ketidaknyamanan ini bisa terjadi saat seseorang merasa malu, bersalah, kekurangan, atau bahkan tidak mampu. Saat merasa tidak aman, seseorang cenderung

hidup dalam ketakutan.¹ Insecure yaitu pandangan kurang damai menenangkan atau ketidaknyamanan yang bisa dialami oleh individu. Ketidaknyamanan dapat berlangsung ketika seseorang sadar akan kekhawatirannya dan kurang kepercayaan dirinya. Ketika seseorang hidup merasakan ketidakamanan, maka seseorang akan menitikberatkan rasa ketakutannya didalam kondisi bagaimana dan kapanpun. Akibat yang ditimbulkan adalah seseorang bisa menjadi takut berinteraksi dengan orang lain. Padahal interaksi merupakan bagian penting dalam kehidupan sehari-hari.²

Perasaan Insecure dalam takaran sedikit termasuk baik untuk individu, contohnya adalah dapat membantu perkembangan diri seseorang dengan memandang bahwa kita mampu mencapai sesuatu yang jauh lebih tinggi dari apa yang kita bayangkan sebelumnya. Namun tidak sedikit pula individu yang mengalaminya setiap saat sehingga mengganggu kesehariannya. Perasaan Insecure berkepanjangan dapat berdampak buruk bagi kesehatan, mulai dari fisik, seperti kelelahan yang berkepanjangan bahkan mental (depresi).³

Didalam al-Qurān terdapat gambaran mengenai perasaan Insecure, yakni pada ayat al-Ahzab ayat 19 yang berbunyi:

¹ Anastasia Pramudita Davies, Remaja Krisis Percaya Diri, Psikolog: Dukung Secara Emosional, pada hari Rabu tanggal 31 Agustus jam 10.00 WIB.

² Nova Mardiana, Iyus Yosep dan Efri Widiandi, Fenomena Insecure Pada Remaja Di Era Pandemic Covid- 19: Studi Literature, (Bandung: Jurnal Ilmu Kesehatan, 2021), hlm. 22.

³ Greenberg, M. 2015, The 3 Most Common Causes of Insecurity and How to Beat Them, dikutip hari Minggu tanggal 4 Agustus 2022 jam 20.20 WIB.

أَشِحَّةٌ عَلَيْكُمْ ۖ فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ
تَدَوُّرًا أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِي يُعْشَىٰ عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ ۖ فَإِذَا
ذَهَبَ الْخَوْفُ سَلَفُوكُمْ بِاللَّيْسَةِ حِدَادٍ أَشِحَّةً عَلَى الْخَيْرِ
أُولَٰئِكَ لَمْ يُؤْمِنُوا فَأَحْبَطَ اللَّهُ أَعْمَلَهُمْ ۗ وَكَانَ ذَٰلِكَ عَلَى ۖ

Artinya: “Mereka (kaum munafik) *kikir* terhadapmu. Apabila datang ketakutan (bahaya), kamu melihat mereka memandang kepadamu dengan bola mata yang berputar-putar seperti orang yang pingsan karena akan mati. Apabila ketakutan telah hilang, mereka mencacimu dengan lidah yang tajam, sementara mereka kikir untuk berbuat kebaikan. Mereka itu tidak beriman, maka Allah menghapus amalnya. Hal yang demikian itu sangat mudah bagi Allah.”⁴

Ayat ini menunjukkan perasaan khawatir dan takut yang dialami kaum munafik akibat mendengar berita yang menakutkan, yakni perperangan. Orang-orang ini disebut sebagai orang yang memiliki peribadi yang sangat kecil, tidak mempunyai nilai diri, bila terdengar saja hal yang membuat mereka takut dan mereka pandang mata Nabi dengan pandangan yang penuh ketakutan.⁵ Perasaan takut terhadap hal-hal yang belum terjadi ini disebabkan ada sifat bakhil di dalam diri kaum muslim.⁶ Perasaan takut yang mendalam akan menghilangkan kesadaran dan merusak jaringan pusat urat saraf bawah sadar dibagian otak. Oleh karena itu,

⁴ Kemenag RI, Al-Qurān Terjemahan 2019, juz 33, Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qurān Cet. II 1, 2021, hlm. 2.

⁵ Abdul Malik Karim Amrullah, Tafsir al-Azhar, juz 8, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983), hlm. 5656.

⁶ Wahbah Zuhailī, Tafsir Munīr, Jilid 11, (Damaskus: Dar al-Fikr, 2009), hlm. 296.

kondisi orang yang ketakutan berlebih mirip dengan orang yang sedang menghadapi sakaratul maut.⁷ Ketakutan terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi ini muncul apabila seseorang berada dalam keadaan diduga akan merugikan dan mengancam dirinya, serta merasa tidak mampu menghadapinya. Dengan demikian, rasa cemas sebenarnya suatu ketakutan yang diciptakan oleh diri sendiri, yang dapat ditandai dengan selalu merasa khawatir dan takut terhadap sesuatu yang belum terjadi.⁸

Berdasarkan hasil asesment yang telah dilakukan, diketahui bahwa *insecure* yang dialami oleh konseli menyebabkan minder yang dampaknya menjadikan konseli merasa takut untuk melakukan sesuatu, sehingga perilaku yang muncul dari konseli yaitu sering menyendiri di kamar saat berada di rumah, jarang berkomunikasi dengan saudara kandungannya, dan menggigit jari saat merasakan takut. Dampak dari minder yang dialami konseli selanjutnya yaitu, gerogi saat tampil dikelas, yang menimbulkan perilaku pada konseli keluar kelas saat tidak sesuai dengan hatinya, tidak bisa berbaur dengan teman yang tidak sefrekuensi dengannya, dan berkeringat saat ditunjuk. Dampak yang terakhir dari minder adalah konseli tidak berani menyatakan pendapat, yang menimbulkan perilaku pada konseli yaitu tangannya bergetar saat diberi pertanyaan, bermain dengan bukunya sendiri saat jam pelajaran, dan sering meluapkan perasaannya di sosial media.

Insecure yang dirasakan pada konseli meyebabkan pikirannya terganggu, sehingga konseli merasa bingung, dan menampakkan perilaku sering

⁷ M. Quraish Shihab, Tafsir al-Misbah, Pesan Kesan dan Keserasian al-Qur'ān, Vol 11, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 240.

⁸ Hanna Djumhana Bastaman, Integrasi Psikologi Dengan Islam; Menuju Psikologi, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), hlm. 156.

mengeluarkan perkataan yang tidak semestinya, sering keluar rumah dengan temannya, dan tidur hingga larut malam. Konseli juga khawatir dan menimbulkan perilaku jarang makan dirumah, berani melawan orang tua, dan tidak mau berbaur dengan saudara yang sedang berkunjung dirumah. Konseli jadi timbu sifat pengecut karena pikirannya terganggu dan menimbulkan perilaku, bermain dengan teman dibawah umurnya, sering berdiam diri dikamar, dan malas mengerjakan tugas rumah.

Insecure yang dirasakan oleh konseli ditunjukkan dengan perilakunya yang sulit mempercayai orang lain, yang mengakibatkan konseli takut untuk mengungkapkan perasaannya, sehingga konseli menimbulkan perilaku lebih sering bermain gadget, lebih suka bermain dengan dunianya sendiri, dan suka bernyanyi sendiri saat dikamar. Selain itu, konseli juga mengalami emosi yang tidak stabil dan menimbulkan perilaku jarang tidur saat jam istirahat, berbicara dengan asal, dan merusak barang pribadinya.

Dari hasil assessment yang telah dilakukan, diketahui bahwa konseli merasa *insecure* karena konseli belum pernah merasakan suasana ataupun kegiatan yang ada didalam pondok. Konseli merasa cemas karena bingung dan takut saat menghadapi suasana atau kebiasaan baru yang belum pernah ia rasakan. Konseli merasa tidak percaya diri dengan apa yang akan dihadapinya saat berada di pondok. Ketidaknyamanan ini bisa terjadi saat seseorang merasa malu, bersalah, kekurangan, atau bahkan tidak mampu. Saat merasa tidak aman, seseorang cenderung hidup dalam

ketakutan.⁹ Untuk mengelola perasaan insecure bisa di gunakan dengan terapi wudhu. Terapi air dengan cara berwudhu ini memiliki nilai-nilai positif dari doa yang ucapkan saat berwudhu, dimana kata-kata positif tersebut memiliki pengaruh terhadap metabolisme tubuh dan bermanfaat bagi kehidupan manusia.¹⁰

Terapi wudhu ialah proses penyembuhan pada diri manusia menggunakan air yang bersih serta suci, sehingga memberikan efek relaksasi bagi tubuh.¹¹ Wudhu berarti bersih, indah, elok atau baik, sedangkan dalam istilah syariat Islam, wudhu artinya membasuh bagian anggota tubuh tertentu dengan syarat dan rukun yang telah ditentukan syariat.¹² Dalam Islam wudhu ialah syarat sah untuk mengerjakan shalat. Artinya shalat tidak sah secara syariat bila tidak didahului dengan berwudhu. Terapi wudhu disebut juga sebagai terapi air atau Hydro Therapy karena pada pelaksanaan terapi tersebut menggunakan media dari air. Adanya sebuah teori yang telah diciptakan oleh seorang dokter yang bernama Simon Baruch yang berasal dari Amerika, dimana ia menjelaskan bahwa jika suhu kulit sama dengan suhu air tersebut maka akan memiliki daya penenang, akan tetapi air tersebut akan memberikan stimulus bagi tubuh jika air tersebut lebih tinggi atau

⁹ Anastasia Pramudita Davies, Remaja Krisis Percaya Diri, Psikolog: Dukung Secara Emosional, Dikutip pada hari Rabu tanggal 31 Agustus jam 10.00 WIB.

¹⁰ Moh. Ali Aziz, Sukses Belajar Melalui Terapi Shalat, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2016), Hlm. 10-11.

¹¹ Nina Dwi Lestari, dan Muhammad Rofiqul Minan, "Efektivitas Terapi Wudhu Menjelang Tidur terhadap Kualitas Tidur Remaja", *jurnal Kedokteran dan Kesehatan, Vol 18 No 2, 2018*, h. 50.

¹² Irfan Hidayat, Pengaruh Terapi Wudu Sebelum Tidur Terhadap Tingkat Insomnia Lanjut Usia di Posyandu Lansia Cempaka Pontianak, *Jurnal Proners, 2016*, h. 242.

lebih rendah dari suhu kulit. Wudhu tersusun dari tiga terpi, yang antara lain *hygienitas*, *message therapy*, dan juga *hydrotherapy*.¹³

Wudhu atau bersuci dari hadas (kotoran batin) harus dilakukan waktu hendak melakukan shalat, thawaf (mengelilingi ka'bah) dan menyentuh kitab suci Al-Qur'an. Selain saat-saat yang wajib untuk berwudhu, dianjurkan juga 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 menjelang shalat dan menambah pahala. Lebih baik mengambil air wudhu sebelum berhias, memasak, berkendara, menemui tamu serta semua kegiatan yang baik. Terutama bagi pelajar yang sedang dalam proses pembelajaran.¹⁴

Wudhu sangat berguna dalam membangun dan membangkitkan konsentrasi seseorang, kafiyyat wudu telah menstimulir lima organ pancaindra, yakni mulut, hidung, mata, telinga, dan kulit (kulit tangan, wajah, dan kaki), di mana kesejukan yang dihasilkan dari air yang mengalir pada setiap anggota tubuh seseorang ketika berwudu menstimulir dan merespon kelima organ tersebut.¹⁵ Membasuh bagian-bagian tubuh ketika berwudu menjelaskan bahwa bagian tubuh ini

¹³ Irfan Hidayat, Pengaruh Terapi Wudu Sebelum Tidur Terhadap Tingkat Insomnia Lanjut Usia di Posyandu Lansia Cempaka Pontianak, *Jurnal Proners*, 2016, h. 242.

¹⁴ Moh. Ali Aziz, *Sukses Belajar Melalui Terapi Shalat*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2016), hlm. 10-11.

¹⁵ Muhammad Akrom, *Terapi Wudu, Sempurna Sholat, Bersihkan Penyakit*, (Yogyakarta: Mutiara Media, 2010)

merupakan organ sensitif yang perlu disegarkan kembali. Manfaat penyegaran ini sangat terasa ketika air menyentuh tubuh dan mampu meminimalisir rasa penat, letih dan stres. Hal ini mengarah pada terbentuknya kesatuan fokus konsentrasi dalam melaksanakan ibadah yang memang menuntut penyatuan dan keberserahan.

Sudah banyak juga penelitian yang mengangkat tema tentang manfaat dari terapi wudhu, dari jurnal nasional sampai internasional. Dalam jurnal nasional misalnya tentang terapi wudhu yang dapat menjadi solusi dalam layanan bimbingan dan konseling yang sesuai diterapkan pada siswa sekolah menengah untuk mencegah perilaku delinkuensi atau perilaku menyimpang yang merupakan hasil dari pergolakan mental serta emosi yang sangat labil dan defektif¹⁶, terapi wudhu berpengaruh positif terhadap kestabilan emosi klien Pusat Rehabilitasi Narkoba¹⁷, wudhu memiliki kekuatan untuk mereduksi amarah¹⁸, para pakar syaraf (neurologis) telah membuktikan bahwa air wudhu dapat mendinginkan ujung-ujung syaraf jari-jari tangan dan jari-jari kaki sehingga berguna untuk memantapkan konsentrasi pikiran dan menjadikan rileks.

Dalam jurnal-jurnal internasional seperti, efek massage oleh aliran air (wudhu) dipercaya dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan

¹⁶ Adelia Oky Setya Pratiwi, Novia Rissita Sari, Terapi Wudu: Solusi Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Mencegah Perilaku Delinkuensi pada Siswa Sekolah Menengah Berbasis Islam, Jurnal Bimbingan Konseling Ar-Rahman, 2019, h. 55-61.

¹⁷ Vicky Oktaryanto, Ris'an Rusli, Ema Yudiani, Peran Terapi Wudu Terhadap Kestabilan Emosi Klien Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar Rahman Palembang, jurnal Psikologi Islami, 2019, h.101-108

¹⁸ Kholilur Rokhman, Pengaruh Wudu Dalam Mereduksi Marah, (Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2008).

merileksasi otot tubuh, sehingga pikiran akan terasa tenang dan damai dan juga dapat ketenangan jiwa¹⁹, wudu lima kali dalam sehari adalah perlindungan yang terbaik terhadap bakteri/penyakit menular,²⁰ mencuci muka, mulut dan rongga hidung, membasahi kulit kepala, telinga dan tengkuk empat sampai lima kali sehari ketika berwudu membantu otak untuk tetap dingin seharian, sehingga dapat membantu menjaga kesehatan otak dan meningkatkan konsentrasi,²¹ manfaat wudu dalam sains adalah merangsang titik aktif biologis yang mirip dengan terapi pijat refleksi Cina, yang memiliki efek terapeutik yang bermanfaat, serta membantu mengendurkan sistem saraf dan meredakan ketegangan, stres, dan kecemasan.²² Dengan demikian terapi wudhu bisa meningkatkan kualitas seseorang dalam dunia Pendidikan. Imam Ghazali berpendapat bahwa tujuan pendidikan Islam yang dikutip oleh Zulkarnain tujuannya adalah kesempurnaan insani di dunia dan akhirat. Manusia akan mencapai keutamaan dengan menggunakan ilmu dengan baik dan benar.²³

Seperti dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Setiyadi yang berjudul Bimbingan Agama Islam

¹⁹ Bahadorfar, Mozhdeh., A Study of Hydrotherapy and Its Health Benefits, Research (IJR), 2014, h. 294-305.

²⁰ Sabra SMM, Ablution (Wudu) health benefits (HBs) through comparison nasal-cavity (NC) bacterial-content (BC) with gold-standard (GS) at high-altitude (HA) area, Taif, KSA. J Appl Biotechnol Bioeng, 2018, h. 334-336.

²¹ M. Kemal Irmak, Medical Aspects of Ablution and Prayer, Journal of Experimental and Integrative Medicine, 2014, h. 147—149.

²² Mira Bajirova, Hygiene and Health in Quran and Science, Ecronicon, 2017, h. 44-55

²³ Asiyah, Alimni, “Nilai-Nilai Pendidikan Islam Dalam Tradisi Bersih Desa di Purbosari Kecamatan Seluma Barat Kabupaten Seluma”. Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat, Vol.4.No.2, (2019), hal.139.

Dalam Mengatasi Kecemasan Beradaptasi Santri Di Pondok Pesantren Baiturrahmah, Karanganyar, Klaten. Pada tahun 2019, walaupun dalam mengatasi masalah atau teori yang digunakan berbeda tapi permasalahan yang dirasakan oleh konseli terdapat persamaan, yaitu kecemasan beradaptasi santri di pondok. Sedangkan dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Nurul Annisa Amir yang berjudul Metode Terapi Wudhu Dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian *Mah'ad Al-Jamiah* Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Iain Parepare. Pada tahun 2021, Metode awal mahasiswa dalam memberikan sebuah terapi wudhu yaitu dengan memberikan pendekatan hubungan mahasiswa dengan peneliti pada waktu menjelang ujian, seminggu atau sehari sebelum melakukan ujian, untuk menurunkan kecemasan dalam proses pelaksanaan ujian Sertifikasi Mahad AL - Jamiah sebagai mana yang diungkapkan oleh penguji.

Dari data yang telah diperoleh, peneliti beranggapan bahwa perasaan *insecure* yang dirasakan konseli dalam beradaptasi masuk pondok pesantren dapat dikurangi dengan menggunakan terapi wudhu dan berdasarkan fenomena diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Terapi Wudhu terhadap Penurunan Tingkat *Insecure* pada Santri di Pondok Pesantren Darul Falah, Kabupaten Mojokerto.”

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan, penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terapi wudhu berpengaruh terhadap penurunan tingkat *insecure* pada santri di Pondok Pesantren Darul Falah?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah ditentukan diatas, maka peneliti melakukan penelitian dengan tujuan diantaranya sebagai berikut:

Mendapatkan hasil dari pelaksanaan terapi wudhu dalam menurunkan tingkat *insecure* pada santri baru di Pondok Pesantren Darul Falah.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini diharapkan sebagai berikut:

1. Manfaat secara teoritis
 - a. Dapat menambah wawasan bagi pengembangan ilmu dan pengetahuan yang berhubungan dengan topik penerapan terapi wudhu untuk mengatasi *insecure* pada santri baru dalam beradaptasi masuk pondok pesantren.
 - b. Mengetahui aplikasi terapi wudhu untuk mengatasi *insecure* pada santri baru dalam beradaptasi masuk pondok pesantren.
2. Manfaat secara praktis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat mengurangi atau bahkan menghilangkan rasa *insecure* yang dirasakan oleh santri baru dalam beradaptasi saat masuk pondok pesantren.
 - b. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu teknik yang efektif dalam menyelesaikan masalah *insecure* pada santri

baru dalam beradaptasi saat masuk pondok pesantren.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional ini bertujuan untuk menjabarkan secara garis besar dan umum tentang apa yang telah ditulis pada judul, maka peneliti perlu menjelaskan penegasan pada judul, adapun rincian definisinya:

1. Terapi wudhu

Terapi wudhu ialah proses penyembuhan pada diri manusia menggunakan air yang bersih serta suci, sehingga memberikan efek relaksasi bagi tubuh. Wudhu berarti bersih, indah, elok atau baik, sedangkan dalam istilah syariat Islam, wudhu artinya membasuh bagian anggota tubuh tertentu dengan syarat dan rukun yang telah ditentukan syariat. Dalam Islam wudhu ialah syarat sah untuk mengerjakan shalat. Artinya shalat tidak sah secara syariat bila tidak didahului dengan berwudhu.

Terapi wudhu 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 menekannya tanpa meninggalkan ketentuan sunnah, rukun dan gerakan-gerakan wudhu. Semua ini sangat bermanfaat merefleksi syaraf-syaraf yang sangat berperan aktif bagi seluruh anggota tubuh, pusatpusat syaraf yang

paling peka dari tubuh manusia berada disebelah dahi, tangan dan kaki.²⁴

Wudhu merupakan salah satu bentuk terapi yang dapat meningkatkan fungsi neurologis. Air wudhu yang digunakan, dapat bermanfaat dalam mendinginkan ujung saraf jari tangan dan kaki yang akan memberikan manfaat dalam memantapkan konsentrasi dan membuat tubuh menjadi rileks. Saat melakukan gerakan wudhu akan memberikan efek masage (pijatan) pada anggota tubuh yang dibasuh, efek masage dapat mendorong tubuh untuk mengeluarkan hormon endorfin yang memberikan perasaan nyaman.²⁵

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.²⁶

2. *Insecure*

Insecure adalah rasa cemas ataupun ketakutan terhadap lingkungan sekitar sebagai akibat dari ketidakpuasan terhadap kondisi diri sendiri. Insecurity atau bisa dikatakan sebagai perasaan tidak

²⁴ Nurul Layyina A'fua, Terapi Wudhu Dalam Menangani Gangguan Psikosomatis Bagi Penderita Gastritis Di Sidoarjo, (Surabaya: Uin Sunan Ampel, 2017), hlm. 10.

²⁵ Nina Dwi Lestari dan Muhammad Rofiqul Minan, Efektivitas Terapi Wudhu Menjelang Tidur terhadap Kualitas Tidur Remaja, Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, Vol 18 No 2, hal. 50, diunduh pada hari Sabtu, 17 September jam 16.39.

²⁶ Haryanto, Salat Dalam Perspektif Sufi, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2001), hlm.224-225.

aman. Ketidaknyamanan ini bisa terjadi saat seseorang merasa malu, bersalah, kekurangan, atau bahkan tidak mampu. Saat merasa tidak aman, seseorang cenderung hidup dalam ketakutan.²⁷ Akibat yang ditimbulkan adalah seseorang bisa menjadi takut berinteraksi dengan orang lain. Padahal interaksi merupakan bagian penting dalam kehidupan sehari-hari.

Insecure diartikan sebagai keadaan dimana seseorang merasa tidak aman²⁸, rasa tidak aman yaitu rasa takut terhadap sesuatu yang dipicu oleh rasa tidak puas atau tidak yakin akan kapasitas diri sendiri, insecure merupakan hal yang wajar dirasakan oleh seorang manusia, karena manusia cenderung kurang bisa menyadari kelebihanannya sendiri dibandingkan orang lain sehingga merasa bahwa dirinya selalu terbelakang. Rasa insecure inilah yang akhirnya menjadikan seorang individu menciptakan topeng agar sisi lain yang ingin disembunyikan itu tidak terlihat oleh orang lain.

F. Sistematika Pembahasan

Adapun sistematika dalam pembahasan ini terbagi menjadi tiga bagian sebagaimana uraian berikut ini:

1. Bagian awal, menjelaskan mengenai judul penelitian (sampul laporan), persetujuan dosen pembimbing, pengesahan tim penguji, motto dan persembahan,

²⁷ Anastasia Pramudita Davies, Remaja Krisis Percaya Diri, Psikolog: Dukung Secara Emosional, Dikutip dari <https://www.quipper.com/id/blog/tips-trick/your-life/mengenal-istilahinsecure-dan-memahami-tanda-tandanya/amp>, diunduh pada hari Rabu tanggal 31 Agustus jam 10.00 WIB.

²⁸ Mu'awwanah, Uyu. "Perilaku insecure pada anak usia dini", Jurnal Pendidikan, Volume 2, No. 1, hlm. 111.

- pernyataan pertanggung jawaban, abstrak, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, dan daftar gambar.
2. Bagian inti, menjelaskan tentang penguraian dari lima bab dan masing-masing bab berisi beberapa sub-bab, sebagai berikut:

Bab Pertama Pendahuluan. Meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi operasional dan sistematika pembahasan.

Bab Kedua Kajian Teoritik. Meliputi penelitian terdahulu, kerangka teoritik yang terdiri dari: kajian tentang terapi wudhu, *insecure*, paradigma penelitian, dan hipotesis penelitian

Bab Ketiga Metode Penelitian. Meliputi pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, populasi, sampel, dan teknik sampling, variabel dan indikator penelitian, tahap – tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas instrumen penelitian, teknik analisis data.

Bab Keempat Hasil Penelitian dan Pembahasan. Meliputi gambaran umum objek penelitian, penyajian data, pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian.

Bab Kelima Penutup. Berisi tentang kesimpulan, saran, dan keterbatasan penelitian.

3. Bagian akhir terdiri dari daftar pustaka dan lampiran-lampiran.

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Seperti dalam penelitian Nurul Layyina A'fua "*Terapi Wudhu Dalam Menangani Gangguan Psikosomatis Bagi Penderita Gastritis Di Sidoarjo*" pada tahun 2017. Didapatkan hasil dari pelaksanaan penelitian terapi wudhu dapat di katakan berhasil, dilihat dari pengamatan peneliti pada saat sebelum dan sesudah proses konseling di lakukan, konseli sudah mulai menunjukkan perubahan seperti emosi konseli lebih stabil dan berkurangnya intensitas maag (gastritis), sehingga mampu menjalankan kegiatannya sehari-hari dengan lancar. Dalam peneletian yang berjudul "*Metode Terapi Wudhu Dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Ma'had Al-Jamiah Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Iain Parepare*", oleh Nurul Annisa Amir, tahun 2021, mendapatkan hasil penelitian bahwa Metode Terapi Wudhu dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian *Mah'ad Al-Jamiah* Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare yaitu: Refleksi diri saat menghadapi ujian, Gangguan mental di masa lalu dan pikiran, Bimbingan sebelum melakukan ujian, Percaya diri saat ujian dan sebelum melakukan ujian wudhu diterapkan. Dampak Terapi Wudhu dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian *Mah'ad Al-Jamiah* Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare yaitu: Mudah memecahkan masalah yang dihadapi agar lebih efektif, Perilaku positif sebagai kebiasaan, serta Introspeksi diri.

Pada penelitian yang berjudul "*Terapi Wudhu Untuk Mengurangi Rasa Minder Saat Presentasi Pada Seorang Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas*

Dakwah Dan Komunikasi Uin Sunan Ampel Surabaya”, oleh Kurniawan pada tahun 2018. Penelitian ini menghasilkan data bahwa proses terapi wudhu untuk mengurangi rasa minder saat presentasi pada seorang mahasiswa bimbingan dan konseling islam fakultas dakwah dan komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya dengan cara konselor memberikan pengarahan kepada konseli bagaimana dan apa yang harus dilakukan selama pelaksanaan terapi wudhu. Setelah selesai proses terapi wudhu, konseli yang sebelumnya merasa adanya rasa takut ketika ingin berpendapat, rasa cemas, tidak yakin menyampaikan sesuatu, adanya berebar kencang, tangannya berkeringat dan napas pendek sedikit demi sedikit sudah mulai berkurang tingkat ketakutannya, rasa cemasnya dan lain-lain serta dapat melakukan proses presentasinya dengan baik dan cukup memuaskan.

B. Kerangka Teori

1. Terapi wudhu

a. Pengertian Terapi Wudhu

Terapi merupakan usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit, pengobatan penyakit dan perawatan penyakit. Dalam bidang medis, kata terapi sinonim dengan kata pengobatan.²⁹ Menurut kamus lengkap psikologi, terapi adalah suatu perlakuan dan pengobatan yang ditujukan kepada penyembuhan suatu kondisi patologis (pengetahuan tentang penyakit atau gangguan).³⁰ Terapi juga dapat diartikan sebagai suatu jenis

²⁹ Suharso dan Ana Retnoningsih, Kamus Besar Bahasa Indonesia, (Semarang: Widya Karya, 2013), h. 506.

³⁰ J.P Chaplin, Kamus Lengkap Psikologi, Trans. Kartini Kartono (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2001), h. 507.

pengobatan penyakit dengan kekuatan batin atau rohani, bukan pengobatan dengan obat-obatan.³¹

Terapi wudhu ialah proses penyembuhan pada diri manusia menggunakan air yang bersih serta suci, sehingga memberikan efek relaksasi bagi tubuh. Wudhu berarti bersih, indah, elok atau baik, sedangkan dalam istilah syariat Islam, wudhu artinya membasuh bagian anggota tubuh tertentu dengan syarat dan rukun yang telah ditentukan syariat. Dalam Islam wudhu ialah syarat sah untuk mengerjakan shalat. Artinya shalat tidak sah secara syariat bila tidak didahului dengan berwudhu.

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

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا
وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا
بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا
فَطَهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ
جَاءَ أَحَدٌ مِّنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ
يَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا

³¹ Yan Prastodya Puspa, Kamus Umum Bahasa Indonesia (Semarang: Balai Pustaka, 2003), h. 340.

³² Samsul Munir Amin & Haryanto Al-Fandi, *Etika Beribadah Berdasarkan Alquran & Sunnah*, (Jakarta: AMZAH, 2011), hlm. 6.

عَلَيْكُمْ مِّنْ حَرْجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُسَمِّعَ
نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Terjemahan: “Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, Maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu junub Maka mandilah, dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, Maka bertayammumlah dengan tanah yang baik (bersih); sapulah mukamu dan tanganmu dengan tanah itu. Allah tidak hendak menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur”.³³

Dari Abu Hurairah ra dari Rasulullah saw, beliau bersabda :” Seandainya aku tidak khawatir akan menyusahkan umatku, tentu akan ku suruh mereka untuk bersiwak setiap kali hendak berwudhu.” (HR. Malik , Ahmad dan an-Nasa’i. Hadis ini dinilai sahih oleh Ibnu Khuzaimah dan al-Bukhari menyebutnya sebagai hadis mu’allaq).³⁴

Wudhu termasuk kunci bagi kekhusyukan dalam sholat. Allah SWT sangat

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

³⁴ Alwi Abbas al – Maliki, *Bersuci sesuai teladan Nabi SAW*, (Yogyakarta: Pustaka Hati, 2017), hlm. 105

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.³⁵

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

Terapi wudhu 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 menekannya tanpa meninggalkan ketentuan sunnah, rukun dan gerakan-gerakan wudhu. Semua ini sangat bermanfaat merefleksi syaraf-syaraf yang sangat berperan aktif bagi seluruh anggota tubuh, pusat-

³⁵ Haryanto, Salat Dalam Perspektif Sufi, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2001), Hlm.224-225.

pusat syaraf yang paling peka dari tubuh manusia berada disebelah dahi, tangan dan kaki.

b. Tata cara berwudhu

Berkenaan dengan tata cara wudhu Rasulullah sesungguhnya sudah banyak diuraikan pada berbagai riwayat shahih yang salah satunya disebutkan dalam hadis Humran mengatakan, “Utsman bin Affan sudah meminta air dengan berwudhu, setelah memperoleh air beliau terus membasuh dua tangan sebanyak tiga kali, lalu berkumur-kumur dan memasukkan serta mengelurkan air dari hidung. kemudian beliau membasuh muka tiga kali dan membasuh tangan kanannya sampai keparas siku sebanyak tiga kali. Selepas itu beliau membasuh tangan kirinya sama seperti beliau membasuh kaki kanannya.

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

1) Memulai Wudhu dengan Membaca Basmalah.

Wudhu harus diawali dengan niat, yaitu niat untuk menghilangkan hadas serta menjalankan perintah Allah. dalam berwudhu kita juga dianjurkan untuk mengawalinya dengan membaca basmalah

³⁶ Lukman Hakim Saktiawan, Keajaiban Shalat Menurut Ilmu Kesehatan Cina, (Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2007), Hlm.56-81.

(Bismillahirrahmanirrahim) dalam hadis riwayat Imam Abu Dawud disebutkan dari Abu Hurairah, Nabi shallallahu alaihi wasallam bersabda, yang artinya: “tidak ada wudhu bagi orang yang tidak menyebut nama Allah”

2) Membasuh bagian wudhu sebanyak tiga kali

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

3) Bersiwak setiap kali hendak berwudhu

Termasuk dalam etika berwudhu yang telah Rasulullah ajarkan kepada kita ialah mendahului wudhu dengan bersiwak. tentang hal ini Aisyah ra. memberikan kesaksian: ”adalah Rasulullah tidak tidur pada malam hari atau siang hari kemudan beliau bangun melainkan beliau pasti menggosok gigi terlebih dahulu sebelum berwudhu.

4) Mendahulukan bagian yang kanan dari yang kiri

Mendahulukan bagian yang kanan dari pada yang kiri setiap kali melakukan perbuatan adalah perbuatan yang disukai dan senantiasa Rasulullah lakukan. Demikian halnya ketika kita hendak berwudhu, mendahulukan bagian yang kanan daripada yang kiri adalah perbuatan yang sangat dianjurkan. Rasulullah bersabda :“apabila

kalian wudhu, maka mulailah dengan bagian kanan kalian.”

5) Melebihkan basuhan di setiap anggota wudhu
Rasulullah memberikan tuntunan supaya seorang muslim menyempurnakan atau memperbaiki wudhu, yaitu dengan memberikan kepada setiap anggota atau bagian wudhu haknya. artinya, dalam membasuh bagian wudhu hendaklah dilakukan dengan sempurna dan menyeluruh.

6) Jangan berlebihan memakai air
Islam mengajarkan kita bersikap hemat dan mencegah kita berlaku boros atau berlebih-lebihan dalam segala hal, sebab boros dalam segala bentuknya merupakan perbuatan tercela yang tidak disukai Allah.

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

8) Shalat Sunnah dua Rakaat selesainya Wudhu
Termasuk tuntunan rasul yang wajib kita lakukan setelah berwudhu ialah mengerjakan shalat sunnah dua rakaat, karena hal tersebut akan menjadi penyebab dosa serta kesalahan kita diampuni Allah.³⁷

c. Hal-hal yang membatalkan wudhu

³⁷ Samsul Munir Amin dan Haryanto Al – Fandi, *Etika Beribadah Berdasarkan Alquran & Sunnah*, (Jakarta: Amzah), hlm. 12-19.

Batalnya wudhu disebabkan leh terjadinya hal-hal sebagai berikut:

- 1) Keluarnya sesuatu dari kedua pintu pelepasan (saluran buang air kecil atau besar), baik berupa zat, seperti kencing, tinja, darah dan sebagainya, maupun yang berupa angin (kentut).
- 2) Hilangnya akal atau kesadaran, baik karena pingsan dan gila, atau karena obat bius dan mabuk minuman keras.
- 3) Tidur. Kecuali tidur pada posisi duduk yang mantap sedemikian rupa sehingga tidak mungkin keluar angin.
- 4) Menyentuh kemaluan, bagian depan ataupun belakang, dengan telapak tangan bagian dalam, secara langsung dan tanpa penghalang. akan tetapi menyentuhnya dengan punggung telapak tangan, tanpa maksud menimbulkan 'rangsangan' tidak membatalkan.
- 5) Bersentuhannya secara langsung, tanpa penghalang kulit laki-laki dewasa dan kulit perempuan dewasa, apabila disertai dengan rangsangan syahwat, atau memang dimaksudkan untuk menimbulkan rangsangan. Dasarnya ialah firman Allah Swt. dan Jika kamu sedang sakit atau dalam perjalanan, atau kamu datang dari tempat buang air, atau kamu melakukan 'persentuhan' dengan perempuan, kemudian kamu tidak mendapatkan air (untuk bersuci),

maka bertayammumlah kamu.³⁸ sebagaimana dalam QS. Al.An-Nisa (4): 43:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرُبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَارَىٰ حَتَّىٰ تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ وَلَا جُنُبًا إِلَّا عَابِرِي سَبِيلٍ حَتَّىٰ تَغْتَسِلُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ

Terjemahannya:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرُبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَارَىٰ حَتَّىٰ تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ وَلَا جُنُبًا إِلَّا عَابِرِي سَبِيلٍ حَتَّىٰ تَغْتَسِلُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ

“Wahai orang yang beriman! Janganlah kamu mendekati salat ketika kamu dalam keadaan mabuk, sampai kamu sadar apa yang kamu ucapkan, dan jangan pula (kamu hampiri masjid ketika kamu) dalam keadaan junub kecuali sekedar melewati jalan saja, sebelum kamu mandi (mandi junub). Adapun jika kamu sakit atau sedang dalam perjalanan atau sehabis buang air atau kamu telah menyentuh perempuan, sedangkan kamu tidak mendapat air, maka bertayammumlah kamu dengan debu yang baik (suci); usaplah wajahmu dan tanganmu dengan (debu) itu. Sungguh, Allah Maha Pemaaf, Maha Pengampun.”

2. Insecure

³⁸ Muhammad Bagir, *Fiqih Praktis Menurut Al – Quran, As Sunnah, dan Para Pendapat Para Ulama*, (Bandung: Mizan, 2002), h. 74-75.

a. Pengertian *insecure*

Insecure adalah suatu keadaan dimana seseorang yang merasa tidak aman, menganggap dunia sebagai sebuah hutan yang mengancam dan kebanyakan manusia berbahaya dan egois. Orang yang mengalami *insecure* umumnya merasa ditolak dan terisolasi, cemas, pesimis, tidak bahagia, merasa bersalah, tidak percaya diri dan seseorang berusaha mendapatkan kembali perasaan *secure* dengan berbagai cara.³⁹

Bagi Adler tujuan manusia bukanlah mendapatkan kenikmatan, akan tetapi mencapai kesempurnaan. *Insecure* termasuk sebagai rasa takut akan sesuatu yang dipicu oleh rasa tidak puas dan tidak yakin akan kapasitas diri yang dimiliki. Rasa *insecure* atau minder inilah yang pada akhirnya memicu seseorang untuk menciptakan topeng agar sisi lain yang ingin kita sembunyikan itu tidak terlihat oleh orang lain.⁴⁰

Menurut Abraham Maslow, *insecure* adalah suatu keadaan dimana seseorang yang merasa tidak aman, menganggap dunia sebagai sebuah hutan yang mengancam dan kebanyakan manusia berbahaya dan egois. Orang yang mengalami *insecure* umumnya merasa ditolak dan terisolasi, cemas, pesimis, tidak bahagia, merasa bersalah, tidak percaya

³⁹ Maslow, A. H . “The Dynamics of Psychological Security-Insecurity”, dalam *Journal of Personality*, Volume 10, No. 4, hlm. 331-334.

⁴⁰ Mu'awwanah, Uyu. “Perilaku *insecure* pada anak usia dini”, dalam *Jurnal Pendidikan* , Volume 2, No. 1.

diri dan seseorang berusaha mendapatkan kembali perasaan secure dengan berbagai cara.⁴¹

Menurut psikolog klinis Melanie Greenberg, Ph.D., terdapat 3 penyebab umum seseorang merasa *insecure*, yaitu:

- 1) Pertama, *insecure* karena kegagalan atau penolakan yang terjadi baru-baru ini. Berdasarkan penelitian tentang kebahagiaan, peristiwa yang baru terjadi sangat mempengaruhi suasana hati dan perasaan kita tentang diri kita sendiri. Karena ketidakhahagiaan berdampak pada *self-esteem*, kegagalan dan penolakan dapat berdampak dua kali lipat pada ketidakpercayaan diri.
- 2) Kedua, *insecure* karena mengalami kecemasan sosial. Rasa takut dievaluasi orang lain dapat menyebabkan rasa cemas yang pada akhirnya membuat mereka menghindari situasi sosial karena merasa tidak nyaman. Jenis *insecure* ini umumnya didasarkan pada kepercayaan yang menyimpang tentang harga diri mereka.
- 3) Ketiga, *insecure* yang didorong oleh perfeksionisme. Beberapa orang memiliki standar yang sangat tinggi dalam segala hal yang mereka lakukan. Sayangnya, hidup tidak selalu menjadi seperti yang diinginkan. Jika terus-menerus kecewa dan menyalahkan diri sendiri karena menjadi sesuatu yang kurang

⁴¹ Maslow, A. H. "The Dynamics of Psychological Security-Insecurity", dalam *Journal of Personality*, Volume 10, No. 4.

sempurna, maka akan timbul perasaan tidak nyaman dan tidak layak.

Jika perasaan *insecure* tidak segera diatasi maka dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti depresi, gangguan kepribadian *borderline*, gangguan kecemasan, paranoid, gangguan makan dan masalah pada *body image*. Oleh karena itu, dalam mengatasi *insecure* dapat melakukan beberapa hal ini, pertama, selalu tingkatkan rasa percaya diri. kedua, pilih lingkungan dan suasana yang positif. ketiga, matikan sejenak ponselmu atau lakukan detoks media sosial. keempat, berlatih *self-compassion* dengan cara berbicara yang baik dengan diri sendiri. kelima, habiskan waktu dengan orang-orang terdekat atau tersayang, karena hal ini dapat membantumu menghargai kualitas dan perspektif unik dirimu sendiri.⁴²

b. Ciri-ciri *insecure*

- 1) Selalu berfikir negatif terhadap diri sendiri, sehingga tidak ada upaya mengembangkan diri. Orang yang rendah diri juga takut untuk mencoba sesuatu yang baru
- 2) Suka menyendiri dan sangat benci terhadap keramaian
- 3) Sering mencurigai orang lain
- 4) Tidak percaya bahwa dirinya mempunyai kelebihan

⁴² Creating Professional and Entrepreneurial Leaders, *Insecure: Pengertian, Penyebab, Dampak, dan Cara Mengatasinya*, Untar Fakultas Psikologi, <http://fp.untar.ac.id/fakultas/beritadetail/2679> diakses pada 18 September 2022.

5) Tidak mau mengurus urusan yang besar.⁴³

Ciri-ciri orang yang merasainsecure menurut Rudi Mulyatiningsih antara lain:

- 1) Suka menyendiri dan menarik diri dari pergaulan. Orang yang menganggap dirinya tidak mempunyai kemampuan yang berarti biasanya tidak mau bergaul dan menarik diri dari pergaulan.
- 2) Selalu ragu dalam bertindak. Orang yang merasa tidak mempunyai kemampuan yang berarti akan selalu ragu-ragu dalam bertindak, perasaan ini akan selalu merugikan seseorang yang merasa insecure.
- 3) Tidak mau bersaing secara positif.⁴⁴

c. Dampak *insecure*

Menurut Rahman, dampak rendah diri atau insecure adalah sebagai berikut:

1) Kegagalan

Takut akan kegagalan dapat membuat remaja kehilangan motivasi. Rasa takut akan kegagalan melemahkan kepercayaan diri seseorang atau insecure, karena rasa takut akan kegagalan tersebut menjadikan remaja tidak berani mengambil resiko. Ketika tantangan dan kesempatan datang, maka individu tidak mengambil kesempatan tersebut karena takut gagal.

2) Kesulitan dalam hubungan antar pribadi dan sosial

⁴³ ChomariyahNurul, Hancurkan Virus Mindermu, (Solo: Smart Media, 2008), hlm. 27.

⁴⁴ Mulyatiningsih, R. Bimbingan Pribadi-Sosial, Belajar, dan Karier. (Jakarta: Grasindo, 2004), hlm. 105.

Individu akan memiliki hubungan yang aman dan nyaman dengan lingkungan sosialnya apabila individu tersebut mampu menyesuaikan diri dan menerima keadaan diri dan mengetahui kualitas dan juga tingkat penyesuaian diri pribadi atau sosial agar tidak kesulitan dalam hubungan antar pribadi dan sosial.

3) Gangguan kesehatan mental dan fisik

Kesehatan mental yaitu apabila terwujudnya integritas kepribadian, keselarasan dengan jati diri, pertumbuhan ke arah realisasi diri, dan ke arah hubungan yang baik dengan orang lain. Sehingga kesehatan mental yaitu kondisi tingkat dimana individu dapat berfungsi secara kuat dapat menikmati hidupnya secara seimbang dan mampu menyesuaikan diri terhadap tantangan hidup.

4) Permasalahan yang menumpuk

Permasalahan yang menumpuk yaitu dimana individu menunjukkan perilaku menyimpang akibat kondisi psikologis individu tersebut karena merasa frustrasi tidak menemukan solusi dari permasalahan yang mengganggu hidupnya.

5) Sulit mengambil keputusan

Pengambilan keputusan merupakan tugas yang cukup berat, jika tidak didorong kematangan emosi yang baik maka seseorang akan sulit mengambil suatu keputusan. Kematangan emosi yang baik akan membawa seseorang ke arah rasa

percaya diri yang baik, sehingga dalam mengambil keputusan akan menjadi sesuatu yang telah difikirkan matang.⁴⁵

C. Paradigma Penelitian

Insecure yang dialami oleh konseli menyebabkan minder yang dampaknya menjadikan konseli merasa takut untuk melakukan sesuatu, sehingga perilaku yang muncul dari konseli yaitu sering menyendiri di kamar saat berada dirumah, jarang berkomunikasi dengan saudara kandungannya, dan menggigit jari saat merasakan takut. Dampak dari minder yang dialami konseli selanjutnya yaitu, gerogi saat tampil dikelas, yang menimbulkan perilaku pada konseli keluar kelas saat tidak sesuai dengan hatinya, tidak bisa berbaur dengan teman yang tidak sefrekuensi dengannya, dan berkeringat saat ditunjuk. Dampak yang terakhir dari minder adalah konseli tidak berani menyatakan pendapat, yang menimbulkan perilaku pada konseli yaitu tangannya bergetar saat diberi pertanyaan, bermain dengan bukunya sendiri saat jam pelajaran, dan sering meluapkan perasaannya di sosial media.

Insecure yang dirasakan pada konseli meyebabkan pikirannya terganggu, sehingga konseli merasa bingung, dan menampakkan perilaku sering mengeluarkan perkataan yang tidak semestinya, sering keluar rumah dengan temannya, dan tidur hingga larut malam. Konseli juga khawatir dan menimbulkan perilaku jarang makan dirumah, berani melawan orang tua, dan tidak mau berbaur dengan saudara yang sedang berkunjung dirumah. Konseli jadi timbu sifat pengecut

⁴⁵ Qalb “Pengambilan Keputusan Ditinjau Dari Manajemen Diri Dan Kematangan Emosi”, dalam Jurnal Psikologi Islam, vol. 1, jilid 10.

karena pikirannya terganggu dan menimbulkan perilaku, bermain dengan teman dibawah umurnya, sering berdiam diri dikamar, dan malas mengerjakan tugas rumah.

Insecure yang dirasakan oleh konseli ditunjukkan dengan perilakunya yang sulit mempercayai orang lain, yang mengakibatkan konseli takut untuk mengungkapkan perasaannya, sehingga konseli menimbulkan perilaku lebih sering bermain gadget, lebih suka bermain dengan dunianya sendiri, dan suka bernyanyi sendiri saat dikamar. Selain itu, konseli juga mengalami emosi yang tidak stabil dan menimbulkan perilaku jarang tidur saat jam istirahat, berbicara dengan asal, dan merusak barang pribadinya.

Diketahui bahwa konseli merasa *insecure* karena konseli belum pernah merasakan suasana ataupun kegiatan yang ada didalam pondok. Konselor merasa cemas karena bingung dan takut saat menghadapi suasana atau kebiasaan baru yang belum pernah ia rasakan. Konseli merasa tidak percaya diri dengan apa yang akan dihadapinya saat berada di pondok. Ketidaknyamanan ini bisa terjadi saat seseorang merasa malu, bersalah, kekurangan, atau bahkan tidak mampu. Saat merasa tidak aman, seseorang cenderung hidup dalam ketakutan.⁴⁶ Untuk mengelola perasaan insecure bisa di gunakan dengan terapi wudhu. Terapi air dengan cara berwudhu ini memiliki nilai-nilai positif dari doa yang ucapkan saat berwudhu, dimana kata-kata positif

⁴⁶ Anastasia Pramudita Davies, Remaja Krisis Percaya Diri, Psikolog: Dukung Secara Emosionall, Dikutip dari <https://www.quipper.com/id/blog/tips-trick/your-life/mengenal-istilahinsecure-dan-memahami-tanda-tandanya/amp>, diunduh pada hari Rabu tanggal 31 Agustus jam 10.00 WIB.

tersebut memiliki pengaruh terhadap metabolisme tubuh dan bermanfaat bagi kehidupan manusia.⁴⁷

Insecure adalah suatu keadaan dimana seseorang yang merasa tidak aman, menganggap dunia sebagai sebuah hutan yang mengancam dan kebanyakan manusia berbahaya dan egois. Orang yang mengalami *insecure* umumnya merasa ditolak dan terisolasi, cemas, pesimis, tidak bahagia, merasa bersalah, tidak percaya diri dan seseorang berusaha mendapatkan kembali perasaan *insecure* dengan berbagai cara.⁴⁸ *Insecure* termasuk sebagai rasa takut akan sesuatu yang dipicu oleh rasa tidak puas dan tidak yakin akan kapasitas diri yang dimiliki. Rasa *insecure* atau minder inilah yang pada akhirnya memicu seseorang untuk menciptakan topeng agar sisi lain yang ingin kita sembunyikan itu tidak terlihat oleh orang lain.⁴⁹

Terapi wudhu ialah proses penyembuhan pada diri manusia menggunakan air yang bersih serta suci, sehingga memberikan efek relaksasi bagi tubuh.⁵⁰ Wudhu berarti bersih, indah, elok atau baik, sedangkan dalam istilah syariat Islam, wudhu artinya membasuh bagian anggota tubuh tertentu dengan syarat dan rukun

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁴⁷ Moh. Ali Aziz, *Sukses Belajar Melalui Terapi Shalat*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2016), Hlm. 10-11.

⁴⁸ Maslow, A. H . “The Dynamics of Psychological Security-Insecurity”, dalam *Journal of Personality*, Volume 10, No. 4, hlm. 331-334.

⁴⁹ Mu'awwanah, Uyu. “Perilaku *insecure* pada anak usia dini”, dalam *Jurnal Pendidikan* , Volume 2, No. 1.

⁵⁰ Nina Dwi Lestari, dan Muhammad Rofiqul Minan, “Efektivitas Terapi Wudhu Menjelang Tidur terhadap Kualitas Tidur Remaja”, *jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, Vol 18 No 2, 2018, h. 50.

yang telah ditentukan syariat.⁵¹ Dalam Islam wudhu ialah syarat sah untuk mengerjakan shalat. Artinya shalat tidak sah secara syariat bila tidak didahului dengan berwudhu. Terapi wudhu disebut juga sebagai terapi air atau Hydro Therapy karena pada pelaksanaan terapi tersebut menggunakan media dari air. Adanya sebuah teori yang telah diciptakan oleh seorang dokter yang bernama Simon Baruch yang berasal dari Amerika, dimana ia menjelaskan bahwa jika suhu kulit sama dengan suhu air tersebut maka akan memiliki daya penenang, akan tetapi air tersebut akan memberikan stimulus bagi tubuh jika air tersebut lebih tinggi atau lebih rendah dari suhu kulit. Wudhu tersusun dari tiga terpi, yang antara lain *hygienitas*, *message therapy*, dan juga *hydrotherapy*.⁵²

Pada pelaksanaan proses konseling pertama dengan inti masalah *insecure* diharapkan konseli dapat mengontrol perasaan *insecure* yang dirasakan. Langkah pertama yaitu konselor mengarahkan konseli untuk mengontrol pikiran negatif terhadap kemampuan yang dimiliki agar dirinya sadar, jika dirinya begitu berarti. Konseli dibebaskan untuk membayangkan sesuatu yang menyebabkan dirinya *insecure* kemudian konselor meminta konseli menerima terlebih dahulu perasaan yang dirasakannya, setelah itu baru bertanya pada konseli apakah dirinya nyaman jika merasakan seperti itu terus. Dengan cara ini konselor berusaha membuka

⁵¹ Irfan Hidayat, Pengaruh Terapi Wudu Sebelum Tidur Terhadap Tingkat Insomnia Lanjut Usia di Posyandu Lansia Cempaka Pontianak, Jurnal Proners, 2016, h. 242.

⁵² Irfan Hidayat, Pengaruh Terapi Wudu Sebelum Tidur Terhadap Tingkat Insomnia Lanjut Usia di Posyandu Lansia Cempaka Pontianak, Jurnal Proners, 2016, h. 242.

pikiran konseli terlebih dahulu kemudian konseli akan menyadari ketidaknyamanan yang dirasakan.

Langkah kedua, konseli diharapkan memiliki kepercayaan diri untuk meraih apa yang ingin dicapai. Dalam hal ini konselor membantu konseli untuk mengidentifikasi pikiran yang menyebabkan konseli *insecure* dengan mengajak konseli untuk menyadari penyebab penyebab rasa *insecure* terhadap potensi yang dimiliki. Konselor berusaha mengarahkan konseli untuk menyadari penyebab yang membuat dirinya menjadi tidak percaya diri terhadap diri sendiri dan menyadari kalau itu hal negatif yang harus diperbaiki.

Langkah ketiga, konseli menjadi tidak ragu-ragu dalam mengembangkan potensi yang dimiliki. Konselor membantu konseli untuk mengidentifikasi dampak yang ditimbulkan dari *insecure* dengan cara mengajak konseli memahami bahwa perasaan *insecure*nya dapat menjadi penghambat dalam mencapai apa yang diinginkan dari kemajuan dirinya. Sebagai akibat dari *insecure*, hal ini juga harus disadari oleh konseli sebagai awal untuk memperbaiki pada pandangan yang positif terhadap dirinya.

Langkah keempat, konseli mampu berpikir positif sekalipun dalam kondisi yang tidak menyenangkan. Konselor memberi latihan konseli agar menjadi pribadi yang lebih bersyukur dengan cara meminta konseli membayangkan kelebihan yang ada dalam dirinya. Konselor memberi kesempatan pada konseli untuk dirinya menyebutkan kelebihan ataupun keberhasilan positif yang ada pada dirinya, hal ini bertujuan untuk memunculkan kembali pikiran dan

perilaku positif konseli terhadap apa yang ingin dilakukan.

Langkah kelima, konseli mampu bersosialisasi dengan baik di lingkungan baru. Konselor mengarahkan konseli untuk membayangkan pemicu perasaan dan perilaku yang bertolak belakang dengan bersyukur dan mengambil air wudhu, konselor meminta konseli untuk membayangkan bahwa dirinya bisa bersyukur karena dibali kekurangannya, ia memiliki kelebihan, setelah itu konselo mengarahkan konseli untuk mengambil air wudhu . Konselor membantu konseli untuk mengurangi pikiran dan perasaan negatif yang dirasakan konseli supaya dirinya dapat leluasa untuk mengganti pandangan negatif ke pandangan yang lebih positif.

Langkah keenam, konseli mampu menyayangi diri sendiri dan mau berusaha serta memperbaiki pola hidup dengan baik. Konselor membantu konseli dan memintanya untuk mempraktekkan perilaku yang menyebabkan dirinya *insecure* kemudian mencoba untuk bersyukur dengan cara meminta konseli merasakan ketika dirinya *insecure* terhadap kemampuannya, kemudian membandingkan dengan orang lain lalu berwudhu. Ketika itu konselor meminta konseli untuk mengambil air wudhu untuk mengurangi perilaku yang menyebabkan konseli *insecure* kemudian mencoba untuk lebih bersyukur. Dalam hal ini konselor meminta konseli merasakan ketika ia *insecure* terhadap kemampuannya dan membandingkan dengan orang lain, setelah itu, konseli mengambil wudhu dan konseli diminta untuk menemukan kelebihan dalam dirinya, dan membuat konseli sadar bahwa dirinya juga istimewa. Langkah ketujuh, evaluasi perubahan yang dilakukan oleh konseli. Konselor mengevaluasi kembali seberapa

jauh perubahan konseli dalam menghilangkan rasa minder yang dirasakannya. Apabila dalam hal ini kurang berpengaruh, maka akan ditambah jangka waktu latihan konseli sampai dirinya bisa percaya diri.

Pada pelaksanaan konseling kedua dengan target penyelesaian untuk mengelola pikiran yang terganggu pada konseli. Langkah pertama, konseli dapat mengontrol perasaan *insecure* yang dialami. Disini konselor membantu konseli untuk dapat menerima segala yang terjadi atas takdir Allah dengan mengarahkan konseli untuk membayangkan jika dirinya berusaha tanpa ragu, maka hasil yang didapat akan sebagus apa. Konselor juga memberitahu bahwa apa yang terjadi dirinya jika sudah berusaha, soal hasil yang dicapai, berhasil atau tidaknya konseli diminta untuk berhusnudzon kepada Allah yang memiliki kehendak dalam kehidupan manusia.

Langkah kedua, konseli diharapkan memiliki kepercayaan diri untuk meraih apa yang ingin dicapai. Dalam hal ini konselor membantu konseli untuk mengidentifikasi pikiran yang menyebabkan dirinya *insecure* dengan mengajak konseli untuk menghilangkan pikiran yang mengganggunya dan menghambat potensi yang akan dikembangkan. Konselor meminta konseli mengingat hal apa saja yang pernah dilakukan dengan berhasil dan hal apa saja yang pernah dilakukan dengan mengalami kegagalan, setelah itu konseli diminta untuk membedakan hikmah apa yang diperoleh dari keduanya. Setelah itu baru konseli dapat memahami sebab akibat dan akan memperoleh pandangan untuk memperbaiki.

Langkah ketiga, diharapkan konseli menjadi tidak ragu-ragu dalam mengembangkan potensi yang

dimiliki. Konselor membantu konseli untuk mengidentifikasi perilaku yang ditimbulkan dari *insecure* dengan cara mengajak konseli untuk memikirkan akibat dari pikiran buruknya terhadap impian yang akan dicapai. Konselor mengajak konseli untuk memikirkan hambatan yang menunda pencapaiannya dalam mengembangkan potensi yang dimiliki.

Langkah keempat, konseli mampu berpikir positif sekalipun dalam kondisi yang tidak menyenangkan dan berwudhu. Konselor memberi latihan konseli agar menjadi pribadi yang bersyukur dengan cara meminta konseli membayangkan ketika dirinya mencapai keinginannya tanpa ragu dan takut gagal dan setelahnya konseli diminta untuk mengambil air wudhu. Hal ini akan melatih konseli untuk lebih bersyukur terhadap apapun yang dialami.

Langkah kelima, konseli mampu bersosialisasi dengan baik. Konselor mengarahkan konseli untuk membayangkan pemicu perasaan dan perilaku yang bertolak belakang dengan bersyukur, konselor meminta konseli untuk membayangkan dirinya ketika sedang *insecure* dalam mengembangkan potensinya, setelah itu konseli diminta untuk mengambil air wudhu.

Langkah keenam, konseli konseli mampu menyayangi diri sendiri dan mau berusaha serta memperbaiki pola hidup dengan baik. Konselor membantu konseli dan memintanya untuk mempraktekkan perilaku yang menyebabkan dirinya *insecure* kemudian mencoba untuk bersyukur dengan cara meminta konseli merasakan ketika dirinya *insecure* terhadap kemampuannya, kemudian membandingkan

dengan orang lain lalu berwudhu. Ketika itu konselor meminta konseli untuk mengambil air wudhu untuk mengurangi perilaku yang menyebabkan konseli *insecure* kemudian mencoba untuk lebih bersyukur. Dalam hal ini konselor meminta konseli merasakan ketika ia *insecure* terhadap kemampuannya dan membandingkan dengan orang lain, setelah itu, konseli mengambil wudhu dan konseli diminta untuk menemukan kelebihan dalam dirinya, dan membuat konseli sadar bahwa dirinya juga istimewa. Langkah ketujuh, evaluasi perubahan yang dilakukan oleh konseli. Konselor mengevaluasi kembali seberapa jauh perubahan konseli dalam menghilangkan pikiran yang mengganggu konsel. Apabila dalam hal ini kurang berpengaruh, maka akan ditambah jangka waktu latihan konseli sampai dirinya dapat mengatur pikiran yang mengganggunya.

Pada pelaksanaan proses konseling ketigadengan inti masalah sulit mempercayai orang lain diharapkan konseli dapat mengontrol perasaannya. Langkah pertama yaitu konselor mengarahkan konseli untuk mengontrol pikiran negatif terhadap kemampuan yang dimiliki agar dirinya sadar, jika dirinya begitu berarti. Konseli dibebaskan untuk membayangkan sesuatu yang menyebabkan dirinya *insecure* kemudian konselor meminta konseli menerima terlebih dahulu perasaan yang dirasakannya, setelah itu baru bertanya pada konseli apakah dirinya nyaman jika merasakan seperti itu terus. Dengan cara ini konselor berusaha membuka pikiran konseli terlebih dahulu kemudian konseli akan menyadari ketidaknyamanan yang dirasakan.

Langkah kedua, konseli diharapkan memiliki kepercayaan diri untuk meraih apa yang ingin dicapai. Dalam hal ini konselor membantu konseli untuk

mengidentifikasi pikiran yang menyebabkan konseli *insecure* dengan mengajak konseli untuk menyadari penyebab penyebab rasa *insecure* terhadap potensi yang dimiliki. Konselor berusaha mengarahkan konseli untuk menyadari penyebab yang membuat dirinya menjadi tidak percaya diri terhadap diri sendiri dan menyadari kalau itu hal negatif yang harus diperbaiki.

Langkah ketiga, konseli menjadi tidak ragu-ragu dalam mengembangkan potensi yang dimiliki. Konselor membantu konseli untuk mengidentifikasi dampak yang ditimbulkan dari *insecure* dengan cara mengajak konseli memahami bahwa perasaan *insecure*nya dapat menjadi penghambat dalam mencapai apa yang diinginkan dari kemajuan dirinya. Sebagai akibat dari *insecure*, hal ini juga harus disadari oleh konseli sebagai awal untuk memperbaiki pada pandangan yang positif terhadap dirinya.

Langkah keempat, konseli mampu berpikir positif sekalipun dalam kondisi yang tidak menyenangkan. Konselor memberi latihan konseli agar menjadi pribadi yang lebih bersyukur dengan cara meminta konseli membayangkan kelebihan yang ada dalam dirinya. Konselor memberi kesempatan pada konseli untuk dirinya menyebutkan kelebihan ataupun keberhasilan positif yang ada pada dirinya, hal ini bertujuan untuk memunculkan kembali pikiran dan perilaku positif konseli terhadap apa yang ingin dilakukan.

Langkah kelima, konseli mampu bersosialisasi dengan baik di lingkungan baru. Konselor mengarahkan konseli untuk membayangkan pemicu perasaan dan perilaku yang bertolak belakang dengan bersyukur dan

mengambil air wudhu, konselor meminta konseli untuk membayangkan bahwa dirinya bisa bersyukur karena dibali kekurangannya, ia memiliki kelebihan, setelah itu konselor mengarahkan konseli untuk mengambil air wudhu . Konselor membantu konseli untuk mengurangi pikiran dan perasaan negatif yang dirasakan konseli supaya dirinya dapat leluasa untuk mengganti pandangan negatif ke pandangan yang lebih positif.

Langkah keenam, konseli mampu menyayangi diri sendiri dan mau berusaha serta memperbaiki pola hidup dengan baik. Konselor membantu konseli dan memintanya untuk mempraktekkan perilaku yang menyebabkan dirinya *insecure* kemudian mencoba untuk bersyukur dengan cara meminta konseli merasakan ketika dirinya *insecure* terhadap kemampuannya, kemudian membandingkan dengan orang lain lalu berwudhu. Ketika itu konselor meminta konseli untuk mengambil air wudhu untuk mengurangi perilaku yang menyebabkan konseli *insecure* kemudian mencoba untuk lebih bersyukur. Dalam hal ini konselor meminta konseli merasakan ketika ia *insecure* terhadap kemampuannya dan membandingkan dengan orang lain, setelah itu, konseli mengambil wudhu dan konseli diminta untuk menemukan kelebihan dalam dirinya, dan membuat konseli sadar bahwa dirinya juga istimewa. Langkah ketujuh, evaluasi perubahan yang dilakukan oleh konseli. Konselor mengevaluasi kembali seberapa jauh perubahan konseli dalam menghilangkan rasa sulit mempercayai orang lain yang dirasakannya. Apabila dalam hal ini kurang berpengaruh, maka akan ditambah jangka waktu latihan konseli sampai dirinya mempercayai orang lain.

Skema Paradigma Penelitian:

Insecure → Minder → Merasa takut untuk melakukan sesuatu, gerogi saat tampil dikelas, Tidak berani menyampaikan pendapat → Sering menyendiri dikamar, Jarang berkomunikasi dengan saudara, Menggigit jari-jari tangan, Keluar kelas saat tidak sesuai dengan hatinya, Tidak bisa berbaur dengan teman yang tidak sefrekuensi, Berkeringat saat ditunjuk, Tangan bergetar saat ditanya, Bermain dengan bukunya sendiri, Sering meluapan perasaannya di sosmed → Terapi Wudhu.

Insecure → pikiran terganggu → bingung, khawatir, timbulnya sifat pengecut → Mengeluarkan perkataan yang tidak semestinya, Keluar rumah dengan temannya, Tidur larut malam, Jarang makan dirumah, Berani membantah orang tua, Tidak mau berbaur dengan keluarga, Bermain dengan teman dibawah umurnya, Berdiam diri dikamar, Malas mengerjakan tugas rumah Terapi Wudhu ←

Insecure → sulit mempercayai orang lain → Takut mengungkapkan perasaan, Emosi tidak stabil, Merasakan kecemasan → Lebih memilih bermain gadget, Bermain dengan dunianya saja, Suka bernyanyi sendiri dikamar, Jarang tidur siang, Berbicara dengan asal, Merusak barang pribadi, Menarik nafas dalam berulang kali, Membeli barang yang tidak perlu, Menceoret tubuh sendiri → Terapi Wudhu

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pikiran yang telah diuraikan, peneliti merumuskan hipotesis pada penelitian sebagai berikut:

1. H1: Terapi wudhu berpengaruh terhadap penurunan tingkat *insecure* pada santri di Pondok Pesantren Darul Falah.
2. H0: Terapi wudhu tidak berpengaruh terhadap penurunan tingkat *insecure* pada santri di Pondok Pesantren Darul Falah.

H1/ Ha ialah hipotesis analisis.

H0 ialah hipotesis nihil.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Sesuai dengan judul dalam penelitian ini, yaitu “Pengaruh Terapi Wudhu terhadap Penurunan Tingkat *Insecure* pada Santri di Pondok Pesantren Darul Falah, Kabupaten Mojokerto”, sehingga peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian kuantitatif eksperimen. Peneliti menggunakan jenis penelitian kuantitatif eksperimen, karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh terapi wudhu dalam menurunkan tingkat *insecure* pada santri baru di Pondok Pesantren darul falah, desa Jeruk Macan Sawo, kecamatan Jetis, Kabupaten Mojokerto. Dalam penelitian ini responden dibagi menjadi dua kelompok, yakni kelompok yang dikenai penerapan terapi wudhu (*treatment*) dinamai dengan kelompok eksperimen, dan kelompok yang tidak diberi *treatment* dinamai dengan kelompok kontrol.

Desain penelitian eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu eksperimen semu (*quasi experiment*). Desain ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen.

B. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah santri baru Pondok Pesantren Darul Falah tahun pelajaran 2021-2022 yang merasakan *insecure*, kemudian dibagi menjadi dua kelompok yaitu sebanyak 5 santri masuk dalam kelompok kontrol dan 5 santri masuk dalam kelompok

eksperimen. Pertimbangan memilih Pondok Pesantren Darul Falah sebagai berikut:

1. Santri yang merasakan *insecure* cenderung akan menyendiri dan tidak berbaur dengan lingkungan pondok pesantren.
2. Santri yang merasakan *insecure* akan menghambat kegiatannya selama berada dipondok pesantren.
3. Santri yang merasakan *insecure* sering merasa kesepian.
4. Santri yang merasakan *insecure* cenderung memiliki kepercayaan diri yang rendah.
5. Pondok Pesantren Darul Falah memiliki ruangan Guru sendiri untuk menangani masalah santri.

Penetapan subjek penelitian ini dilakukan berdasarkan teknik *purposive sampling* yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Teknik ini dilakukan karena adanya pertimbangan, diantaranya: keterbatasan waktu, tenaga dan dana sehingga tidak dapat mengambil sampel atau subjek penelitian yang besar dan jauh.

Mengidentifikasi santri yang merasakan *insecure* dengan memberikan pretest tersebut dapat ditetapkan santri yang dijadikan subjek penelitian, mereka yang memiliki skor tinggi dianggap mengalami *insecure*, sedangkan mereka yang memiliki skor rendah dianggap tidak mengalami *insecure* yang berarti. Sesuai dengan ketentuan, bahwa santri yang tingkat *insecure*nya tinggi yang kemudian ditetapkan sebagai subjek penelitian. Proses pemilihan subjek dilakukan dengan memberikan tes berupa skala *insecure* santri baru. Hasil analisis skala *insecure* santri diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 3.1

Hasil analisis tingkat *insecure* dengan menggunakan skala *insecure* santri baru

No	Interval	Kategori	Jumlah Santri	Persentase
1	181-240	Tinggi	30	29%
2	121-180	Sedang	32	31%
3	60-120	Rendah	40	39%
Jumlah			102	100%

Tabel 3.2

Hasil angket *pre-test* anggota kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

No.	Kelompok Eksperimen	Skor <i>Pre-tes</i>	Kelompok Kontrol	Skor <i>Pre-test</i>
1.	SD	232	AC	218
2.	TP	220	PL	223
3.	SA	211	ZF	201
4.	BP	195	LA	215
5.	MP	204	MAID	198

C. Lokasi penelitian

Lokasi penelitian adalah suatu lokasi yang dijadikan tempat untuk dilakukannya sebuah penelitian

yang sedang dilakukan untuk membuktikan suatu kebenarannya. Tempat penelitian ini berada di Pondok Pesantren Darul Falah di Desa Jeruk Macan Sawo, Kecamatan Jetis, Kabupaten Mojokerto kode pos 61352 Jawa Timur.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Menurut Bandur, populasi merupakan keseluruhan unit atau elemen yang hendak dianalisis. Sedangkan menurut Arikunto menjelaskan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi.⁵³

Populasi pada penelitian ini yaitu santri baru di Pondok Pesantren Darul Falah, Desa Jeruk Macan Sawo, Kabupaten Mojokerto pada tahun 2021/2022.

Tabel 3.3
Jumlah Populasi Santri Baru Pondok Pesantren Darul Falah tahun 2021/2022

Jenis Kelamin	Jumlah
Laki-laki	42
Perempuan	60
Jumlah Total	102

Dari tabel tersebut menjelaskan bahwa jumlah santri baru di Pondok Pesantren darul falah, desa Jeruk Macan Sawo, kecamatan Jetis, Kabupaten

⁵³ Suharsimi, Arikunto. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Edisi Revisi*. (Jakarta: PT. Rineka Cip, 2013). 173.

Mojokerto pada tahun 2021/ 2022 berjumlah 102 santri.

2. Sampel

Sampel yaitu sebagian dari populasi yang akan dicermati.⁵⁴ Arikunto menjelaskan jika subyeknya < 100 orang, dianjurkan mengambil seluruhnya. Tetapi, apabila subyeknya > 100, bisa diambil 10-15% atau 20-25%. Hal tersebut bergantung atas kompetensi.⁵⁵ Peneliti mengambil 10% dari jumlah populasi yang mana jumlah sampel pada penelitian yang akan dilakukan yakni 10 santri, 5 santri sebagai kelompok eksperimen dan 5 santri sebagai kelompok kontrol.

3. Teknik sampling

Pengambilan sampel dari populasi pada penelitian ini memakai teknik pengambilan sampel berjenis *purposive* sampling. Hal ini dipakai peneliti karena terdapat karakter khusus yang dimiliki untuk tujuan analisis. Karakter khusus yang dimaksud dalam penelitian ini adalah santri baru yang merasakan *insecure* saat masuk pondok pesantren.

E. Variabel dan Indikator Penelitian

1. Variabel penelitian

Variabel penelitian merupakan karakteristik yang ada dalam sesuatu yang sedang diteliti. Variabel yakni sesuatu yang dapat di divariasikan

⁵⁴ Priyono, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Sidoarjo: Zifatama Publishing, 2008), 104.

⁵⁵ Muhammad Khoerul Amir Kholid, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Self Efficacy Mahasantri Dalam Menyelesaikan Skripsi," 33.

atau diragamkan.⁵⁶ Pada penelitian ini terdapat 2 variable, yakni:

- a. Variabel Bebas (*Independent*) merupakan gejala yang sengaja dipelajari pengaruhnya terhadap variabel terikat. Variabel bebas (X) pada penelitian ini yakni “Terapi Wudhu”.
- b. Variabel Terikat (*Dependent*) merupakan suatu gejala akibat dari variabel bebas. Variabel terikat (Y) dalam penelitian ini yakni “*Insecure*”.

2. Indikator penelitian

Indikator penelitian dari variabel Y (*insecure*) ada lima, antara lain: merasa tidak aman, kurang percaya diri, cemas akan tujuan yang bersangkutan dengan orang lain, takut dievaluasi orang lain, dan menilai diri menjadi lebih rendah dari orang lain.

F. Tahap-tahap Penelitian

Tahap-tahap penelitian berfungsi untuk memperjelas serta mempermudah peneliti dalam berjalannya penelitian. Adapun tahap-tahap penelitian sebagai berikut:

1. Assesment

Berdasarkan assesment yang telah dilakukan oleh peneliti, didapatkan hasil bahwa *insecure* yang dirasakan oleh santri baru pada Pondok Pesantren Darul Falah, Desa Jeruk Macan Sawo, Kabupaten Mojokerto memiliki beberapa dampak yang dapat dirasakan oleh konseli, diantaranya seperti minder, pikiran terganggu, sulit mempercayai orang lain. *Insecure* adalah rasa cemas ataupun ketakutan

⁵⁶ Tatang M. Amirin, “Variabel Dan Konstanta Penelitian: Klarifikasi Konsep,” 21–22.

terhadap lingkungan sekitar sebagai akibat dari ketidakpuasan terhadap kondisi diri sendiri. Ciri-ciri yang tampak dari *insecure* yaitu merasa malu. Hal ini ditandai dengan sikap konseli yang tidak mudah menampakkan sifat aslinya pada orang yang tidak atau baru dikenalnya. Selain itu,

Ciri-ciri yang tampak dari *insecure* yaitu minder. Hal ini ditandai bahwa *insecure* yang dialami oleh konseli menyebabkan minder yang dampaknya menjadikan konseli merasa takut untuk melakukan sesuatu, sehingga perilaku yang muncul dari konseli yaitu sering menyendiri di kamar saat berada dirumah, jarang berkomunikasi dengan saudara kandungannya, dan menggigit jari saat merasakan takut. Dampak dari minder yang dialami konseli selanjutnya yaitu, gerogi saat tampil dikelas, yang menimbulkan perilaku pada konseli keluar kelas saat tidak sesuai dengan hatinya, tidak bisa berbaur dengan teman yang tidak sefrekuensi dengannya, dan berkeringat saat ditunjuk. Dampak yang terakhir dari minder adalah konseli tidak berani menyatakan pendapat, yang menimbulkan perilaku pada konseli yaitu tangannya bergetar saat diberi pertanyaan, bermain dengan bukunya sendiri saat jam pelajaran, dan sering melupakan perasaannya di sosial media.

Insecure yang dirasakan pada konseli meyebabkan pikirannya terganggu, sehingga konseli merasa bingung, dan menampakkan perilaku sering mengeluarkan perkataan yang tidak semestinya, sering keluar rumah dengan temannya, dan tidur hingga larut malam. Konseli juga khawatir dan menimbulkan perilaku jarang makan dirumah, berani melawan orang tua, dan tidak mau berbaur dengan saudara yang sedang berkunjung dirumah. Konseli

jadi timbu sifat pengecut karena pikirannya terganggu dan menimbulkan perilaku, bermain dengan teman dibawah umurnya, sering berdiam diri dikamar, dan malas mengerjakan tugas rumah.

Insecure yang dirasakan oleh konseli ditunjukkan dengan perilakunya yang sulit mempercayai orang lain, yang mengakibatkan konseli takut untuk mengungkapkan perasaannya, sehingga konseli menimbulkan perilaku lebih sering bermain gadget, lebih suka bermain dengan dunianya sendiri, dan suka bernyanyi sendiri saat dikamar. Selain itu, konseli juga mengalami emosi yang tidak stabil dan menimbulkan perilaku jarang tidur saat jam istirahat, berbicara dengan asal, dan merusak barang pribadinya.

Dalam melakukan penelitian ini peneliti menggunakan tahap pretest dengan cara membagikan kuesioner untuk mengetahui tingkat *insecure* pada santri baru Pondok Pesantren Darul Falah tahun ajaran 2021/2022 dalam menyusun skripsi. Setelah memperoleh hasil, di ambil 10 responden dan dikelompokkan menjadi dua kelompok yakni 5 responden digolongkan dalam kelompok eksperimen dan 5 responden lainnya sebagai kelompok kontrol.

2. Treatment

Treatment merupakan sebuah perlakuan yang diberikan kepada orang yang bersangkutan/ konseli yang sedang bermasalah. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan treatment wudhu untuk diberikan kepada santri baru yang merasakan *insecure* saat masuk pondok pesantren. Di dalam terapi wudhu terdapat langkah-langkah yang diberikan kepada konseli, diantaranya seperti:

- a. Konselor mengajak konseli untuk menerima segala yang terjadi atas kehendak Allah,
- b. Konselor mengidentifikasi pikiran yang menyebabkan konseli *insecure*,
- c. Konselor mengidentifikasi dampak yang ditimbulkan dari perilaku *insecure*,
- d. Konselor memberikan konseli latihan agar menjadi pribadi yang bersyukur,
- e. Konselor mengajak konseli untuk membayangkan pemicu perasaan & perilaku yang bertolak belakang dengan bersyukur,
- f. Konselor mengajak konseli untuk mempraktekan terapi wudhu untuk mengurangi perilaku yang menyebabkan konseli *insecure* kemudian mengajak konseli untuk lebih bersyukur.

3. Evaluasi

Evaluasi merupakan proses sistematis untuk menentukan sejauh mana treatment dapat dicapai oleh orang yang bersangkutan. Di tahap evaluasi ini langkah selanjutnya adalah peneliti memberikan kuesioner kepada seluruh responden (kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol). Hal ini dilakukan dengan tujuan diberikan posttest untuk melihat adakah perbedaan tingkat *insecure* pada santri baru Pondok Pesantren Darul Falah setelah diberikan terapi muhasabah. Dengan memberikan kuesioner tersebut sehingga peneliti bisa tau hasil yang diperoleh.

G. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data kali ini, memakai model *likert* atau sering disebut sebagai metode rating yakni untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi

seorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial.⁵⁷ Terdapat dua pernyataan yakni favorable dan unfavorable, pernyataan favorable merupakan pernyataan persetujuan tentang statement yang diberikan, sedangkan unfavorable merupakan pernyataan yang menunjukkan penolakan atau ketidaksetujuan dengan statement yang diberikan. Cara memberikan skor kepada pernyataan mendukung (favorable) bergerak dari 4 hingga 1, untuk pernyataan tidak mendukung (unfavorable) bergerak dari 1 hingga 4.⁵⁸

Tabel 3.4
Penskoran Alternatif Jawaban
Skala *Insecure Santri Baru*

Alternatif Jawaban	Skor Item	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

⁵⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif DAN R & D* (Bandung: ALFABETA, 2019), 146.

⁵⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif DAN R & D*, 147.

Tabel 3.5
Kategori Tingkat *Insecure Santri Baru*

Kategori	Rentang Nilai
181-240	Tinggi
121-180	Sedang
60-120	Rendah

Tabel 3.6
Kisi-kisi Skala *Insecure Santri Baru*

Variabel	Indikator	Diskriptor	Nomer Favorable	Nomer Unfavorable
<i>Insecure</i>	1. Merasa tidak aman	1. Mengangap dunia menganca m/ membahayakan dirinya	1,2,41	21,53,22
		2. Tidak mudah percaya pada orang lain	3,4,43	23,55,24

	2. Kurang percaya diri	1. Perasaan tidak mampu	5,6,45	25,57,26
		2. Merasa ketidakpastian pada suatu hal	7,8,47	27,59,28
	3. Cemas akan tujuan yang bersangkutan dengan orang lain	1. Tidak yakin pada kemampuan yang dimiliki	9,10,49	29,60,30
		2. Sulit untuk berbaur dengan lingkungan baru	11,12,51	31,58,32
	4. Takut dievaluasi orang lain	1. Mencemas-kan suatu hal yang belum belum tentu kebenarannya	13,42,34	33,14,50

		2. Menghindari situasi sosial	15,44,36	35,16,52
5. Menilai diri menjadi seorang yang lebih rendah dari orang lain.	1. Emosi yang kurang stabil	17,46,38	37,18,54	
	2. Mencoba meniru gaya hidup orang lain.	19,48,40	39,20,56	

H. Teknik Validitas Instrumen Penelitian

Dalam penelitian, data mempunyai peranan yang cukup penting, terbukti dengan benar tidaknya data dan baik tidaknya data. Adapun baik tidaknya data tergantung pada baik buruknya instrument pengumpulan data. Sedangkan instrumen dikatakan baik apabila memenuhi persyaratan, yaitu valid dan reliabel. Sebelum angket dan bahan perlakuan digunakan, terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reliabilitas.

1. Teknik reliabilitas

Reliabilitas (reliability) yang memiliki maksud mengetahui seberapa jauh suatu hasil pengukuran bisa diyakini. Hasil penilaian dikatakan reliabel jika terdapat beberapa kali percobaan penilaian pada kelompok subjek yang serupa, didapat hasil yang serupa, selama aspek yang dinilai masih sama.⁵⁹

⁵⁹ Zulkifli Matondang, "Validitas Dan Reliabilitas Suatu Instrumen Penelitian," UNIMED, Jurnal Tabularasa PPS UNIMED, 2009, 93.

Reliabilitas dapat dikatakan koefisien jika berada pada rentang angka dari 0 - 1,00. Semakin mendekati 1,00 berarti semakin reliabel.⁶⁰

Skala tingkat *insecure* santri baru pada instrumen ini bertujuan untuk mengukur *simpton* (gangguan) *insecure* yang terdiri dari 60 item. Pengujian validitas konstruk dilakukan dengan analisis *alpha cronbach* dengan menggunakan SPSS versi 21. setelah dilakukan analisis dengan menggunakan *alpha cronbach* didapatkan hasil bahwa item yang valid sebanyak 120 dan tidak ada item yang gugur. Hal ini dibuktikan dengan tabel dibawah ini:

Tabel 3.7
Kriteria Koefisien Reliabilitas Instrumen

Rentang Nilai Koefisien Reliabilitas (r)	Kategori
$r \geq 0,361$	Reliabel
$r < 361$	Tidak Reliabel

Tabel 3.8
Output SPSS Reliabilitas *Insecure* Santri Baru
Reliability Statistics
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
------------------	--	------------

⁶⁰ Munaela Zulfia, "Hubungan Dukungan Sosial Dan Efikasi Diri Pada Santri Di SMP Negeri 02 JABON Sidoarjo," 39.

,980	,980	60
------	------	----

Pada hasil uji reliabilitas skala *insecure* dengan menggunakan instrumen *insecure* santri baru, diperoleh nilai r sebesar 0,980. Dengan demikian skala *insecure* dengan menggunakan instrumen *insecure* santri baru dapat dikategorikan memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi, artinya bahwa keseluruhan item dalam skala dapat memberikan hasil pengukuran yang dapat dipercaya dan layak digunakan dalam penelitian sebagai alat pengumpul data.

2. Teknik Validitas

Instrumen yang valid adalah jika instrumen itu dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Dalam penelitian ini menggunakan validitas konstruk. Validitas konstruk merupakan pengujian validitas yang dilakukan dengan melihat kesesuaian antara konstruksi butir yang ditulis dengan kisi-kisinya. Validitas tes bertujuan untuk mengetahui derajat fungsi pengukur atau kecermatan ukur suatu tes. Validitas tes dilakukan supaya tahu apakah tes yang akan dipakai memang bisa menilai apa yang hendak dinilai.⁶¹

Skala *insecure* santri baru diuji validitas konstruk pada santri baru di Pondok Pesantren Darul Falah berjumlah 102 santri. Pengujian validitas konstruk dilakukan dengan analisis *alpha cronbach*. Pengujian ini dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 21.

⁶¹ Zulkifli Matondang, “Validitas Dan Reliabilitas Suatu Instrumen Penelitian,” 89.

Tabel 3.9
Hasil Uji Validitas Konstruk

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	102	100,0
	Excluded ^a	0	0,0
	Total	102	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Dari hasil uji validitas konstruk dijelaskan bahwa terdapat 102 santri yang berpartisipasi dalam pengujian instrumen *insecure* santri baru dan semua santri mengisi semua item pernyataan yang diberikan. Dan semua santri memberikan sumbangan nilai terhadap hasil yang diperoleh.

I. Teknik Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas diterapkan pada setiap variabel dengan tujuan mengetahui sebaran normal dari data yang ada. Kali ini peneliti memakai teknik One Sample Kolmogrov-Smirnov. Data dikatakan normal apabila signifikansi $p > 0,05$.⁶²

⁶² Imam Hanapi and Ivan Muhammad Agung, “Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Self Efficacy Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasantri,” 41.

a. Tabel 3.10
 Hasil uji normalitas kelompok eksperimen
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Predicted Value
N		5
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	105,8000000
	Std. Deviation	8,97969715
Most Extreme Differences	Absolute	,139
	Positive	,139
	Negative	-,115
Kolmogorov-Smirnov Z		,311
Asymp. Sig. (2-tailed)		1,000

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Dari hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov Smirnov didapatkan hasil signifikansi dari uji normalitas sebesar 1,000 dimana hasil tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 sehingga dapat disimpulkan

bahwa uji tes normalitas kelompok eksperimen pada penelitian adalah terdistribusi normal.

b. Tabel 3.11

Hasil uji normalitas kelompok kontrol

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Predicted Value
N		5
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	202,0000000
	Std. Deviation	11,70916746
Most Extreme Differences	Absolute	,243
	Positive	,220
	Negative	-,243
Kolmogorov-Smirnov Z		,543
Asymp. Sig. (2-tailed)		,930

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Dari hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov Smirnov didapatkan hasil signifikansi dari uji normalitas sebesar 0,930 dimana hasil

tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa uji tes normalitas kelompok kontrol pada penelitian ini adalah terdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Penghitungan uji homogenitas memakai aplikasi software SPSS dengan uji Levene statistic. Data dinyatakan homogen apabila $p > 0,05$.

a. Tabel 3.12

Hasil uji homogenitas kelompok eksperimen

Test of Homogeneity of Variances

Hasil			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,071	1	8	,331

Dari hasil uji homogen didapatkan hasil signifikansi dari uji homogen sebesar 0,331 dimana hasil tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa uji tes homogen kelompok eksperimen pada penelitian ini adalah terdistribusi data homogen.

b. Tabel 3.13

Hasil uji homogenitas kelompok kontrol

Test of Homogeneity of Variances

Hasil

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
0,000	1	8	1,000

Dari hasil uji homogen didapatkan hasil signifikansi dari uji homogen sebesar 1,000 dimana hasil tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa uji tes homogen kelompok kontrol pada penelitian ini adalah terdistribusi data homogen.

3. Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan uji t dengan tujuan menghitung perbedaan rata-rata hitung. Hasil yang di dapat nantinya akan menunjukkan apakah ada perbedaan secara signifikan. Syarat hipotesis diterima adalah perbedaan rata-rata hitungnya signifikan jika $p < 0,05$.⁶³ Uji hipotesis pada penelitian ini memakai Uji Paired Sample T test dengan menggunakan layanan aplikasi software SPSS versi 21.

⁶³ Sukma, "Pengaruh Penguatan Positif Terhadap Keaktifan Santri Dalam Layanan Bimbingan Belajar Di SMP Muhammadiyah 2 Depok," 49.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Obyek Penelitian

1. Perihal Pondok Pesantren Darul Falah, Desa Jeruk Macan Sawo, Kabupaten Mojokerto.

a. Visi dan Misi Pondok Pesantren Darul Falah, Desa Jeruk Macan Sawo, Kabupaten Mojokerto.

1) Visi:

a) Berilmu, hafal dan menguasai Al Qur 'an, Hadist, Kitab salaf, berakhlak mulia, cerdas, dan mandiri.

b) Terwujudnya output Pendidikan yang mampu dibidang keilmuan, Bahasa, karya tulis, berguna bagi agama nusa, dan bangsa.

2) Misi:

a) Menyiapkan murid berilmu pengetahuan dan teknologi.

b) Mencetak murid hafal dan menguasai Al-Qur'an.

c) Membangun murid menguasai hadist dan kitab salaf.

d) Mengkader murid berakhlak, mulia, cerdas, dan mandiri.

b. Konsep Ilmiah Pondok Pesantren Darul Falah, Desa Jeruk Macan Sawo, Kabupaten Mojokerto.

Keunggulan di pondok Darul Falah begitu banyak, diantaranya: kitab kuning, Bahasa Arab dan Bahasa Inggris, sastra, karya tulis, dan masih banyak lagi. Pondok Darul Falah juga memiliki satu program kreatif santri (Bulletin) yang berisi tentang karya-karya kreatif santri,

seperti: humor, opini, puisi, cerpen, dan bagi santri yang mengumpulkan karya-karyanya pada bulletin akan diberi hadiah agar santri akan lebih bersemangat dalam menyiptakan karya-karya terbaiknya dan dapat menunjang kualitas penulisannya. Santri pondok Darul Falah dapat mengirim karyanya pada media-media, seperti: Jawa Pos ataupun Kompas, dan santri dapat mengirimkannya untuk mengikuti lomba.

Meskipun tempat dari Pondok Pesantren Darul Falah terbilang kecil dan jauh dengan kota tapi prestasi yang di hasilkan sudah tersebar kemana-mana. Santri Darul Falah pernah memenangkan lomba “cipta puisi isi kandungan Al-Quran” dan itu pun menjadi kebanggaan Pondok Darul Falah sebagai beberapa keunggulannya. Di pondok juga memiliki program Takhassush, yaitu dimana santri yang sudah lulus bisa mengajarkan ilmu-ilmunya di pondok dan di luar pondok. Program ini bertujuan untuk melatih diri dan menguatkan mental saat terjun ke masyarakat, menyebarkan nama baik Darul Falah supaya mereka tahu “ini keunggulan darul falah dan inilah ilmu-ilmu yang diajarkan di Darul Falah”.

Beberapa santri yang lancar dan paham akan bahasa inggris, akan di rekreasikan ke tempat orang luar negeri berkunjung, salah satu contoh tempatnya yaitu di Borobudur. Santri akan diperkenankan bicara dengan turis sebisanya dan mengambil foto dengannya. Lomba juga turut menghiasi kegiatan pondok pesantren Darul Falah. Biasanya di adakan untuk memperingati hari – hari istimewa seperti: ‘Idul

Adha, Maulid Nabi, har Pahlawan, HUT NKRI. Fasilitas-fasilitas juga lapangan olah raga sudah disiapkan di pondok Darul Falah untuk menunjang kegiatan santri pondok pesantren Darul Falah.

Unit Pendidikan pada Pondok Pesantren Darul Falah terdapat dua macam, yang pertama Pendidikan formal, antara lain MA Unggulan Darul Falah dan MTS Unggulan Darul Falah, dan Pendidikan non formal, yang antara lain: Madrasah Diniyah Takmiliah Ula & Wustho, Program Takhassush, Program Tahfidz 30 Juz & Surat-surat hurrahurah, Padepokan Sastra Jeruk Macan, Panti Asuhan Darul Falah, dan Lembaga Bahasa.

Pondok Pesantren Darul Falah-pun memiliki beberapa kegiatan ekstra kulikuler yang dapat menunjang kualitas potensi santrinya dalam berkembang, yang antara lain: banjari dan hadroh, qiraatul qur'an, kaligrafi, musabaqah/perlombaan, Arabic & English area, musyawarah kitab kuning, pelatihan kepemimpinan, *outbound*, teater, pramuka, penerbitan karya tulis.

Dalam pendukung kegiatan santri selama berada di pondok pesantren, Pondok Pesantren Darul Falah menyediakan fasilitas yang begitu penting, antara lain: Gedung milik sendiri, bebas uang Gedung, jaringan internet/ hotspot area, perpustakaan, lab komputer, keringanan SPP bagi yang tidak mampu, sarana olahraga, aula, asrama putra dan putri, dan koperasi putra dan putri "DAVIQU".

c. Letak Geografis Pondok Pesantren Darul Falah, Desa Jeruk Macan Sawo, Kabupaten Mojokerto
Pondok Pesantren Darul Falah, Desa Jeruk Macan Sawo, Kabupaten Mojokerto berlokasi di Jerukmacan RT: 14 RW: 03, Desa Jeruk Macan, Sawo, Kecamatan Jetis, Kabupaten Mojokerto, Jawa Timur, Indonesia. Dengan kode pos 6135. Selain itu, di sekitar Pondok Pesantren terdapat pemukiman warga, sekolah MA Unggulan yang merupakan sekolah satu Yayasan dengan Pondok Pesantren Darul Falah, area persawahan, peternakan, dan aliran sungai. Tidak sedikit siswa yang tempat tinggalnya diluar kota yang memilih Pondok Pesantren Darul Falah untuk mereka menuntut ilmu pendidikan agamanya, karena memang program yang ada pada Pondok Pesantren Darul Falah ini memang unggulan untuk santri-santrinya.

2. Fenomena *insecure* pada santri baru di Pondok Pesantren Darul Falah, Desa Jeruk Macan Sawo, Kabupaten Mojokerto

Fenomena yang terjadi saat santri baru akan memasuki Pondok Pesantren Darul Falah, santri merasa *insecure* ketika akan memasuki lingkungan baru, yang mana lingkungan pondok itu belum pernah dirasakan santri baru pada sebelumnya.

Berdasarkan fenomena dan assessment yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa, diketahui bahwa *insecure* yang dialami oleh konseli menyebabkan minder yang dampaknya menjadikan konseli merasa takut untuk melakukan sesuatu, sehingga perilaku yang muncul dari konseli yaitu sering menyendiri di kamar saat berada dirumah,

jarang berkomunikasi dengan saudara kandungannya, dan menggigit jari saat merasakan takut. Dampak dari minder yang dialami konseli selanjutnya yaitu, gerogi saat tampil dikelas, yang menimbulkan perilaku pada konseli keluar kelas saat tidak sesuai dengan hatinya, tidak bisa berbaur dengan teman yang tidak sefrekuensi dengannya, dan berkeringat saat ditunjuk. Dampak yang terakhir dari minder adalah konseli tidak berani menyatakan pendapat, yang menimbulkan perilaku pada konseli yaitu tangannya bergetar saat diberi pertanyaan, bermain dengan bukunya sendiri saat jam pelajaran, dan sering meluapkan perasaannya di sosial media.

Insecure yang dirasakan pada konseli meyebabkan pikirannya terganggu, sehingga konseli merasa bingung, dan menampakkan perilaku sering mengeluarkan perkataan yang tidak semestinya, sering keluar rumah dengan temannya, dan tidur hingga larut malam. Konseli juga khawatir dan menimbulkan perilaku jarang makan dirumah, berani melawan orang tua, dan tidak mau berbaur dengan saudara yang sedang berkunjung dirumah. Konseli jadi timbu sifat pengecut karena pikirannya terganggu dan menimbulkan perilaku, bermain dengan teman dibawah umurnya, sering berdiam diri dikamar, dan malas mengerjakan tugas rumah.

Insecure yang dirasakan oleh konseli ditunjukkan dengan perilakunya yang sulit mempercayai orang lain, yang mengakibatkan konseli takut untuk mengungkapkan perasaannya, sehingga konseli menimbulkan perilaku lebih sering bermain gadget, lebih suka bermain dengan dunianya sendiri, dan suka bernyanyi sendiri saat dikamar. Selain itu, konseli juga mengalami emosi

yang tidak stabil dan menimbulkan perilaku jarang tidur saat jam istirahat, berbicara dengan asal, dan merusak barang pribadinya.

Dari hasil assessment yang telah dilakukan, diketahui bahwa konseli merasa *insecure* karena konseli belum pernah merasakan suasana ataupun kegiatan yang ada didalam pondok. Konseli merasa cemas karena bingung dan takut saat menghadapi suasana atau kebiasaan baru yang belum pernah ia rasakan. Konseli merasa tidak percaya diri dengan apa yang akan dihadapinya saat berada di pondok. Ketidaknyamanan ini bisa terjadi saat seseorang merasa malu, bersalah, kekurangan, atau bahkan tidak mampu. Saat merasa tidak aman, seseorang cenderung hidup dalam ketakutan.⁶⁴ Untuk mengelola perasaan insecure bisa di gunakan dengan terapi wudhu. Terapi air dengan cara berwudhu ini memiliki nilai-nilai positif dari doa yang ucapkan saat berwudhu, dimana kata-kata positif tersebut memiliki pengaruh terhadap metabolisme tubuh dan bermanfaat bagi kehidupan manusia.

B. Penyajian Data

Berikut ini hasil analisis yang dilakukan pada masing-masing subjek penelitian pada kelompok eksperimen dari pertemuan awal sampai akhir:

1. Subjek SD

Berdasarkan hasil *pre-test* skor *insecure* yang dialami oleh SD adalah 232. Artinya SD mengalami

⁶⁴ Anastasia Pramudita Davies, Remaja Krisis Percaya Diri, Psikolog: Dukung Secara Emosionall, Dikutip dari <https://www.quipper.com/id/blog/tips-trick/your-life/mengenal-istilahinsecure-dan-memahami-tanda-tandanya/amp>, diunduh pada hari Rabu tanggal 31 Agustus jam 10.00 WIB.

insecure dalam kategori tinggi sebelum diberikan perlakuan. Proses pemberian perlakuan konseling kelompok dengan *Terapi Wudhu* dilakukan pada satu kelompok eksperimen untuk menurunkan tingkat *insecure* yang dialami oleh anggota kelompok. SD dapat mengikuti perlakuan konseling kelompok melalui *Terapi Wudhu* dengan baik. Pemberian jurnal tingkat *insecure* diberikan pada pemimpin kelompok disetiap pertemuan guna untuk melihat perkembangan SD selama diberikan intervensi. Setiap selesai pertemuan SD mengalami perubahan. Hal ini didasarkan pada level *insecure* yang dialami oleh SD. Pemberian level *insecure* didasarkan pada tingkat *insecure* yang dialami oleh anggota kelompok jika tingkat *insecure* yang dialami diberikan skor antara 0-10.

Pada pertemuan pertama SD merasakan tingkat *insecure* pada level 9, hal ini termasuk *insecure* tingkat tinggi yang disebabkan karena SD merasa jika lingkungan pondok pesantrennya masih asing untuknya, SD masih belum bisa berbaur dengan lingkungan yang baru, SD juga masih takut untuk memulai percakapan pada orang baru. SD tidak berani mencoba kegiatan baru untuk membuatnya mengenali masyarakat disekitar pondok pesantren. Hal tersebut diperkuat dengan perlakuannya yang selalu menyendiri jika merasa kurang percaya diri. Tetapi ada hal yang membuat SD bisa lebih percaya diri, yaitu dengan bersyukur dan menjaga wudhunya.

Pada pertemuan kedua SD merasakan tingkat *insecure* pada level 7, hal ini disebabkan karena SD masih ragu-ragu untuk mulai berinteraksi dengan lingkungan sekitar, SD juga masih malu untuk menunjukkan potensi dirinya, karena SD belum siap

mendengarkan komentar orang disekitarnya. SD masih bingung untuk memulai percakapan dengan orang disekitarnya. Meskipun begitu, SD selalu mencoba untuk tetap menjaga wudhunya agar SD tetap dapat menjaga dirinya agar tidak selalu mendengarkan komentar orang lain, yang belum tentu kebenarannya.

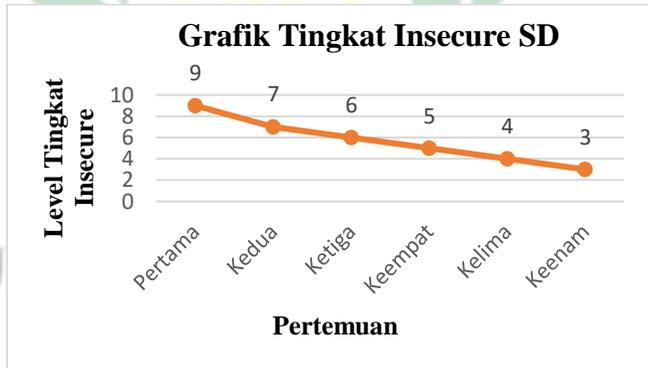
Pada pertemuan ketiga SD merasakan tingkat *insecure* pada level 6 yang ditunjukkan pada perilaku SD yang mulai mencoba untuk mengikuti serangkaian kegiatan yang ada di pondok pesantren. SD mulai mencoba untuk berani berbaur dengan teman-teman pondoknya. Meskipun SD masih sering malu ketika bertemu dengan orang baru disekitar lingkungan pondok pesantren. Disisi lain SD selalu mencoba untuk bersyukur dan menerima keadaan setiap saat dalam hidupnya.

Pada pertemuan keempat, SD merasakan tingkat *insecure* pada level 5 yang mana pada tingkat ini SD sudah mulai untuk memberanikan diri dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang ada di pondok pesantren, meskipun masih belum rutin. SD mulai melakukan kebiasaan-kebiasaan baru yang dapat membuat SD lebih percaya diri. SD juga sudah mulai mendapatkan teman yang dapat diajak bicara.

Pada pertemuan kelima, SD merasakan tingkat *insecure* pada level 4. Pada level ini, SD mulai berani untuk mengajak bicara orang baru disekitar pondok pesantren. SD mulai mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan rutin. SD mulai menemukan potensi yang dapat dikembangkan saat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pondok pesantren. SD sudah jarang menyendiri dikamar dan mulai sering berbicara dengan teman sebayanya di pondok pesantren.

Pada pertemuan keenam, SD merasakan tingkat *insecure* pada level 3, hal ini termasuk *insecure* pada tingkat rendah, karena SD sudah mulai terbiasa dengan kegiatan rutin di pondok pesantren. SD sudah rutin mengikuti ekstrakurikuler yang dipilih untuk mengembangkan potensi yang dimiliki. SD sudah terbiasa untuk memulai pembicaraan pada orang yang baru. SD sudah mempunyai teman dekat untuk diajaknya berbicara. SD sudah mulai menikmati kegiatan sehari-harinya di pondok pesantren dan tetap untuk menjaga wudhunya agar SD selalu dapat mengurangi rasa *insecure* yang dirasakannya.

Grafik 4.1
Tingkat *insecure* yang dialami oleh SD pada setiap pertemuan



Secara keseluruhan tingkat *insecure* yang dialami oleh SD setiap pertemuan mengalami penurunan. Hal ini dikarenakan adanya sikap kooperatif dari SD yang secara terbuka menceritakan penyebab dari rasa *insecure* yang dialaminya. Jika dilihat dari perbedaan skor antara skor *pre-test* sebesar 232 dan skor *post-*

test sebesar 117 tingkat *insecure* yang dialami oleh SD yakni sebesar 115.

Berdasarkan hasil perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test* dan hasil jurnal tingkat *insecure*, dapat disimpulkan bahwa subjek SD menunjukkan penurunan tingkat *insecure* yang signifikan dari skor *pre-test* 232 menuju ke skor *post-test* 117. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh terapi wudhu untuk menurunkan tingkat *insecure* pada santri baru di Pondok Pesantren Darul Falah.

2. Subjek TP

Berdasarkan hasil *pre-test* skor tingkat *insecure* yang dialami oleh TP adalah 220. Artinya TP mengalami *insecure* dalam kategori tinggi sebelum diberikan perlakuan. Proses pemberian perlakuan konseling kelompok dengan *Terapi Wudhu* dilakukan pada satu kelompok eksperimen untuk menurunkan tingkat *insecure* yang dialami oleh anggota kelompok. TP dapat mengikuti perlakuan konseling kelompok melalui *Terapi Wudhu* dengan baik. Pemberian jurnal tingkat *insecure* diberikan pada pemimpin kelompok disetiap pertemuan guna untuk melihat perkembangan TP selama diberikan intervensi. Setiap selesai pertemuan TP mengalami perubahan. Hal ini didasarkan pada level tingkat *insecure* yang dialami oleh TP. Pemberian level tingkat *insecure* didasarkan pada tingkat *insecure* yang dialami oleh anggota kelompok, jika tingkat *insecure* yang dialami diberikan skor antara 0-10.

Pada pertemuan pertama TP merasakan tingkat *insecure* pada level 9, hal ini termasuk *insecure* tingkat tinggi yang disebabkan karena TP merasa belum nyaman dengan lingkungan pondok pesantren

yang menurutnya masih asing, karena TP masih pertama kali masuk pondok pesantren, yang mana sebelumnya TP belum pernah merasakan lingkungan itu, TP masih belum bisa beradaptasi dengan lingkungan yang baru, TP juga masih takut untuk memulai percakapan pada orang baru. TP tidak berani mencoba kegiatan baru untuk membuatnya mengenali masyarakat disekitar pondok pesantren. Hal tersebut diperkuat dengan perlakuannya yang lebih memilih berada sendiri dikamar saat temannya yang lain sedang sibuk melakukan kegiatan sehari-hari. TP selalu menyendiri jika merasa kurang percaya diri dan takut tidak sesuai dengan harapannya. Tetapi ada hal yang membuat TP lebih percaya diri, yaitu dengan menjaga wudhunya dan lebih bersyukur apa yang telah dimilikinya.

Pada pertemuan kedua TP merasakan tingkat *insecure* pada level 8, hal ini disebabkan karena TP masih ragu-ragu untuk mulai berinteraksi dengan lingkungan sekitar, TP juga jarang masuk sekolah saat merasa tidak aman atau ada sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginannya. TP masih malu untuk menunjukkan potensi dirinya, karena TP belum siap mendengarkan komentar orang disekitarnya. TP masih bingung untuk memulai percakapan dengan orang disekitarnya. Meskipun begitu, TP selalu mencoba untuk tetap menjaga wudhunya agar TP tetap dapat menjaga dirinya untuk tidak selalu mendengarkan komentar orang lain, yang belum tentu kebenarannya.

Pada pertemuan ketiga TP merasakan tingkat *insecure* pada level 6 yang ditunjukkan pada perilaku TP mulai yang mencoba untuk berani berbaur dengan teman-teman pondoknya dan mulai mencoba untuk

memperkenalkan dirinya dengan teman sekamarnya di pondok pesantren. Meskipun TP masih sering malu ketika bertemu dengan orang baru disekitar lingkungan pondok pesantren. TP masih memilih untuk melakukan sendiri saat sedang beraktifitas di lingkungan pondok pesantren. Disisi lain TP selalu mencoba untuk mensyukuri setiap saat dalam hidupnya.

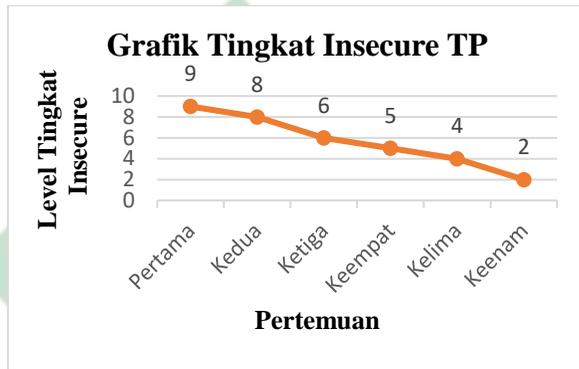
Pada pertemuan keempat, TP merasakan tingkat *insecure* pada level 5 yang mana pada tingkat ini TP sudah mulai untuk memberanikan diri mencari teman untuk bersama-sama mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang ada di pondok pesantren, meskipun masih belum rutin. TP mulai melakukan kebiasaan-kebiasaan baru yang dapat membuat TP lebih percaya diri. TP juga sudah mulai melawan rasa mindernya untuk mengembangkan potensi dirinya.

Pada pertemuan kelima, TP merasakan tingkat *insecure* pada level 4. Pada level ini, TP mulai berani untuk mengajak bicara orang baru disekitar pondok pesantren. TP mulai mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan rutin. TP mulai menemukan potensi yang dapat dikembangkan saat mengikuti kegiatan pondok pesantren. TP sudah jarang menyendiri dikamar dan mulai sering berbicara dengan teman sebayanya di pondok pesantren.

Pada pertemuan keenam, TP merasakan tingkat *insecure* pada level 2, hal ini termasuk *insecure* pada tingkat rendah, karena TP sudah mulai terbiasa dengan kegiatan rutin di pondok pesantren. TP sudah rutin mengikuti ekstrakurikuler yang dipilih untuk mengembangkan potensi yang dimiliki. TP sudah terbiasa untuk memulai pembicaraan pada orang yang baru. TP sudah mempunyai teman dekat untuk

diajaknya berbicara. TP sudah mulai menikmati kegiatan sehari-harinya di pondok pesantren dan tetap untuk menjaga wudhunya agar TP selalu dapat mengurangi rasa *insecure* yang dirasakannya.

Grafik 4.2
Tingkat *insecure* yang dialami oleh TP pada setiap pertemuan



Secara keseluruhan tingkat *insecure* yang dialami oleh TP setiap pertemuan mengalami penurunan. Hal ini dikarenakan adanya sikap kooperatif dari TP yang secara terbuka menceritakan penyebab dari rasa *insecure* yang dialaminya. Kalau dilihat dari perbedaan skor antara skor *pre-test* dan skor *post-test* yang dialami oleh TP yakni sebesar 109.

Berdasarkan hasil perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test* dan hasil jurnal tingkat *insecure*, dapat disimpulkan bahwa subjek TP menunjukkan penurunan tingkat *insecure* yang signifikan dari skor *pre-test* 220 menuju ke skor *post-test* 111. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh dari terapi wudhu

untuk menurunkan tingkat *insecure* pada santri baru di Pondok Pesantren Darul Falah.

3. Subjek SA

Berdasarkan hasil *pre-test* skor rasa *insecure* yang dialami oleh SA adalah 211. Artinya SA mengalami tingkat *insecure* dalam kategori tinggi sebelum diberikan perlakuan. Proses pemberian perlakuan konseling kelompok dengan *Terapi Wudhu* dilakukan pada satu kelompok eksperimen untuk menurunkan tingkat *insecure* yang dialami oleh anggota kelompok. SA dapat mengikuti perlakuan konseling kelompok melalui *Terapi Wudhu* dengan baik. Pemberian jurnal tingkat *insecure* santri diberikan pada pemimpin kelompok disetiap pertemuan guna untuk melihat perkembangan SA selama diberikan intervensi. Setiap selesai pertemuan SA mengalami perubahan. Hal ini didasarkan pada level tingkat *insecure* yang dialami oleh SA. Pemberian level tingkat *insecure* didasarkan pada tingkat *insecure* yang dialami oleh anggota kelompok jika tingkat *insecure* yang dialami diberikan skor antara 0-10.

Pada pertemuan pertama SA merasakan tingkat *insecure* pada level 8, hal ini termasuk *insecure* tingkat tinggi yang disebabkan karena SA merasa jika lingkungan pondok pesantrennya masih asing untuknya, SA masih belum bisa berbaur dengan lingkungan yang baru, SA juga masih takut untuk memulai percakapan pada orang baru. SA tidak berani mencoba kegiatan baru untuk membuatnya mengenali masyarakat disekitar pondok pesantren. Hal tersebut diperkuat dengan perlakuannya yang selalu menyendiri jika merasa kurang percaya diri. Tetapi

ada hal yang membuat SA mulai bisa percaya diri, yaitu dengan menjaga wudhunya.

Pada pertemuan kedua SA merasakan tingkat *insecure* pada level 7, hal ini disebabkan karena SA masih ragu-ragu untuk mulai berinteraksi dengan lingkungan sekitar, SA juga masih malu untuk menunjukkan potensi dirinya, karena SA belum siap mendengarkan komentar orang disekitarnya. SA masih bingung untuk memulai percakapan dengan orang disekitarnya. Meskipun begitu, SA selalu mencoba untuk tetap menjaga wudhunya agar SA tetap dapat menjaga dirinya agar tidak selalu mendengarkan komentar orang lain, yang belum tentu kebenarannya.

Pada pertemuan ketiga SA merasakan tingkat *insecure* pada level 6 yang ditunjukkan pada perilaku SA yang mulai mencoba untuk mengikuti serangkaian kegiatan yang ada di pondok pesantren. SA mulai mencoba untuk berani berbaur dengan teman-teman pondoknya. Meskipun SA masih sering malu ketika bertemu dengan orang baru disekitar lingkungan pondok pesantren. Disisi lain SA selalu mencoba untuk mensyukuri setiap saat dalam hidupnya.

Pada pertemuan keempat, SA merasakan tingkat *insecure* pada level 5 yang mana pada tingkat ini SA sudah mulai untuk memberanikan diri dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang ada di pondok pesantren, meskipun masih belum rutin. SA mulai melakukan kebiasaan-kebiasaan baru yang dapat membuat SA lebih percaya diri. SA juga sudah mulai mendapatkan teman yang dapat diajak bicara.

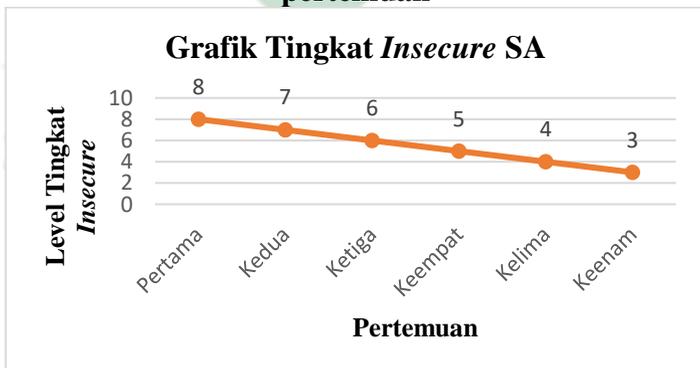
Pada pertemuan kelima, SA merasakan tingkat *insecure* pada level 4. Pada level ini, SA mulai berani untuk mengajak bicara orang baru disekitar pondok

pesantren. SA mulai mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan rutin. SA mulai menemukan potensi yang dapat dikembangkan saat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pondok pesantren. SA sudah jarang menyendiri dikamar dan mulai sering berbicara dengan teman sebayanya di pondok pesantren.

Pada pertemuan keenam, SA merasakan tingkat *insecure* pada level 3, hal ini termasuk *insecure* pada tingkat rendah, karena SA sudah mulai terbiasa dengan kegiatan rutin di pondok pesantren. SA sudah rutin mengikuti ekstrakurikuler yang dipilih untuk mengembangkan potensi yang dimiliki. SA sudah terbiasa untuk memulai pembicaraan pada orang yang baru. SA sudah mempunyai teman dekat untuk diajaknya berbicara. SA sudah mulai menikmati kegiatan sehari-harinya di pondok pesantren dan tetap untuk menjaga wudhunya agar SA selalu dapat mengurangi rasa *insecure* yang dirasakannya.

Grafik 4.3

Tingkat *insecure* yang dialami oleh SA pada setiap pertemuan



Secara keseluruhan tingkat *insecure* yang dialami oleh SA setiap pertemuan mengalami penurunan. Hal ini dikarenakan adanya sikap kooperatif dari SA yang secara terbuka menceritakan penyebab dari rasa *insecure* yang dialaminya. Jika dilihat dari perbedaan skor antara skor *pre-test* dan skor *post-test* yang dialami oleh SA yakni sebesar 105.

Berdasarkan hasil perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test* dan hasil jurnal tingkat *insecure*, dapat disimpulkan bahwa subjek SA menunjukkan penurunan tingkat *insecure* yang signifikan dari skor *pre-test* 211 menuju ke skor *post-test* 106. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh dari terapi wudhu untuk menurunkan tingkat *insecure* pada santri baru di Pondok Pesantren Darul Falah.

4. Subjek BP

Berdasarkan hasil *pre-test* skor *insecure* yang dialami oleh BP adalah 195. Artinya BP mengalami *insecure* dalam kategori tinggi sebelum diberikan perlakuan. Proses pemberian perlakuan konseling kelompok dengan *Terapi Wudhu* dilakukan pada satu kelompok eksperimen untuk menurunkan tingkat *insecure* yang dialami oleh anggota kelompok. BP dapat mengikuti perlakuan konseling kelompok melalui *Terapi Wudhu* dengan baik. Pemberian jurnal tingkat *insecure* diberikan pada pemimpin kelompok disetiap pertemuan guna untuk melihat perkembangan BP selama diberikan intervensi. Setiap selesai pertemuan BP mengalami perubahan. Hal ini didasarkan pada level *insecure* yang dialami oleh BP. Pemberian level *insecure* didasarkan pada tingkat *insecure* yang dialami oleh anggota kelompok jika

tingkat *insecure* yang dialami diberikan skor antara 0-10.

Pada pertemuan pertama BP merasakan tingkat *insecure* pada level 8, hal ini termasuk *insecure* tingkat tinggi yang disebabkan karena BP merasa jika lingkungan pondok pesantrennya masih asing untuknya, BP masih belum bisa berbaur dengan lingkungan yang baru, BP juga masih takut untuk memulai percakapan pada orang baru. BP tidak berani mencoba kegiatan baru untuk membuatnya mengenali masyarakat disekitar pondok pesantren. Hal tersebut diperkuat dengan perlakuannya yang selalu menyendiri jika merasa kurang percaya diri. Tetapi ada hal yang membuat BP mulai bisa percaya diri, yaitu dengan menjaga wudhunya.

Pada pertemuan kedua BP merasakan tingkat *insecure* pada level 7, hal ini disebabkan karena BP masih ragu-ragu untuk mulai berinteraksi dengan lingkungan sekitar, BP juga masih malu untuk menunjukkan potensi dirinya, karena BP belum siap mendengarkan komentar orang disekitarnya. BP masih bingung untuk memulai percakapan dengan orang disekitarnya. Meskipun begitu, BP selalu mencoba untuk tetap menjaga wudhunya agar BP tetap dapat menjaga dirinya agar tidak selalu mendengarkan komentar orang lain, yang belum tentu kebenarannya.

Pada pertemuan ketiga BP merasakan tingkat *insecure* pada level 6 yang ditunjukkan pada perilaku BP yang mulai mencoba untuk mengikuti serangkaian kegiatan yang ada di pondok pesantren. BP mulai mencoba untuk berani berbaur dengan teman-teman pondoknya. Meskipun BP masih sering malu ketika bertemu dengan orang baru disekitar lingkungan

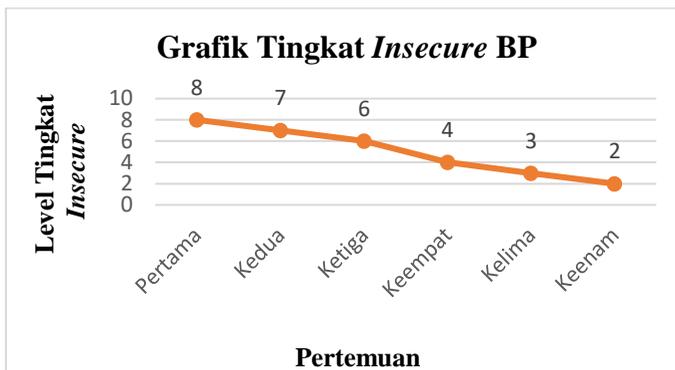
pondok pesantren. Disisi lain BP selalu mencoba untuk mensyukuri setiap saat dalam hidupnya.

Pada pertemuan keempat, BP merasakan tingkat *insecure* pada level 4 yang mana pada tingkat ini BP sudah mulai untuk memberanikan diri dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang ada di pondok pesantren, meskipun masih belum rutin. BP mulai melakukan kebiasaan-kebiasaan baru yang dapat membuat BP lebih percaya diri. BP juga sudah mulai mendapatkan teman yang dapat diajak bicara.

Pada pertemuan kelima, BP merasakan tingkat *insecure* pada level 3. Pada level ini, BP mulai berani untuk mengajak bicara orang baru disekitar pondok pesantren. BP mulai mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan rutin. BP mulai menemukan potensi yang dapat dikembangkan saat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pondok pesantren. BP sudah jarang menyendiri dikamar dan mulai sering berbicara dengan teman sebayanya di pondok pesantren.

Pada pertemuan keenam, BP merasakan tingkat *insecure* pada level 2, hal ini termasuk *insecure* pada tingkat rendah, karena BP sudah mulai terbiasa dengan kegiatan rutin di pondok pesantren. BP sudah rutin mengikuti ekstrakurikuler yang dipilih untuk mengembangkan potensi yang dimiliki. BP sudah terbiasa untuk memulai pembicaraan pada orang yang baru. BP sudah mempunyai teman dekat untuk diajaknya berbicara. BP sudah mulai menikmati kegiatan sehari-harinya di pondok pesantren dan tetap untuk menjaga wudhunya agar BP selalu dapat mengurangi rasa *insecure* yang dirasakannya.

Grafik 4.4
Tingkat *insecure* yang dialami oleh BP pada setiap pertemuan



Secara keseluruhan tingkat *insecure* yang dialami oleh BP setiap pertemuan mengalami penurunan. Hal ini dikarenakan adanya sikap kooperatif dari BP yang secara terbuka menceritakan penyebab dari rasa *insecure* yang dialaminya. Kalau dilihat dari perbedaan skor antara skor *pre-test* dan skor *post-test* yang dialami oleh BP yakni sebesar 102.

Berdasarkan hasil perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test* dan hasil jurnal tingkat *insecure* dapat disimpulkan bahwa subjek BP menunjukkan penurunan tingkat *insecure* yang signifikan dari skor *pre-test* 195 menuju ke skor *post-test* 93. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh dari terapi wudhu untuk menurunkan tingkat *insecure* pada santri baru di Pondok Pesantren Darul Falah.

5. Subjek MP

Berdasarkan hasil *pre-test* skor tingkat *insecure* yang dialami oleh MP adalah 204. Artinya MP

mengalami rasa *insecure* dalam kategori tinggi sebelum diberikan perlakuan. Proses pemberian perlakuan konseling kelompok dengan *Terapi Wudhu* dilakukan pada satu kelompok eksperimen untuk menurunkan tingkat *insecure* yang dialami oleh anggota kelompok. MP dapat mengikuti perlakuan konseling kelompok melalui *Terapi Wudhu* dengan baik. Pemberian jurnal tingkat *insecure* diberikan pada pemimpin kelompok disetiap pertemuan guna untuk melihat perkembangan MP selama diberikan intervensi. Setiap selesai pertemuan MP mengalami perubahan. Hal ini didasarkan pada level *insecure* yang dialami oleh MP. Pemberian level tingkat *insecure* didasarkan pada tingkat *insecure* yang dialami oleh anggota kelompok jika tingkat *insecure* yang dialami diberikan skor antara 0-10.

Pada pertemuan pertama MP merasakan tingkat *insecure* pada level 9, hal ini termasuk *insecure* tingkat tinggi yang disebabkan karena MP merasa jika lingkungan pondok pesantrennya masih asing untuknya, MP masih belum bisa berbaur dengan lingkungan yang baru, MP juga masih takut untuk memulai percakapan pada orang baru. MP tidak berani mencoba kegiatan baru untuk membuatnya mengenali masyarakat disekitar pondok pesantren. Hal tersebut diperkuat dengan perlakuannya yang selalu menyendiri jika merasa kurang percaya diri. Tetapi ada hal yang membuat MP mulai bisa percaya diri, yaitu dengan menjaga wudhunya.

Pada pertemuan kedua MP merasakan tingkat *insecure* pada level 7, hal ini disebabkan karena MP masih ragu-ragu untuk mulai berinteraksi dengan lingkungan sekitar, MP juga masih malu untuk menunjukkan potensi dirinya, karena MP belum siap

mendengarkan komentar orang disekitarnya. MP masih bingung untuk memulai percakapan dengan orang disekitarnya. Meskipun begitu, MP selalu mencoba untuk tetap menjaga wudhunya agar MP tetap dapat menjaga dirinya agar tidak selalu mendengarkan komentar orang lain, yang belum tentu kebenarannya.

Pada pertemuan ketiga MP merasakan tingkat *insecure* pada level 5 yang ditunjukkan pada perilaku MP yang mulai mencoba untuk mengikuti serangkaian kegiatan yang ada di pondok pesantren. SD mulai mencoba untuk berani berbaur dengan teman-teman pondoknya. Meskipun MP masih sering malu ketika bertemu dengan orang baru disekitar lingkungan pondok pesantren. Disisi lain MP selalu mencoba untuk mensyukuri setiap saat dalam hidupnya.

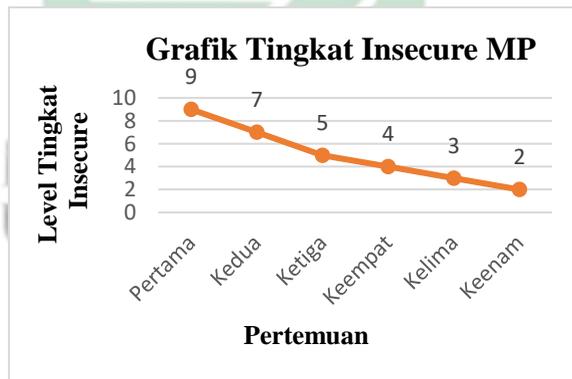
Pada pertemuan keempat, MP merasakan tingkat *insecure* pada level 4 yang mana pada tingkat ini MP sudah mulai untuk memberanikan diri dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang ada di pondok pesantren, meskipun masih belum rutin. MP mulai melakukan kebiasaan-kebiasaan baru yang dapat membuat MP lebih percaya diri. MP juga sudah mulai mendapatkan teman yang dapat diajak bicara.

Pada pertemuan kelima, MP merasakan tingkat *insecure* pada level 3. Pada level ini, MP mulai berani untuk mengajak bicara orang baru disekitar pondok pesantren. MP mulai mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan rutin. MP mulai menemukan potensi yang dapat dikembangkan saat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pondok pesantren. MP sudah jarang menyendiri dikamar dan mulai sering

berbicara dengan teman sebayanya di pondok pesantren.

Pada pertemuan keenam, MP merasakan tingkat *insecure* pada level 2, hal ini termasuk *insecure* pada tingkat rendah, karena MP sudah mulai terbiasa dengan kegiatan rutin di pondok pesantren. MP sudah rutin mengikuti ekstrakurikuler yang dipilih untuk mengembangkan potensi yang dimiliki. MP sudah terbiasa untuk memulai pembicaraan pada orang yang baru. MP sudah mempunyai teman dekat untuk diajaknya berbicara. MP sudah mulai menikmati kegiatan sehari-harinya di pondok pesantren dan tetap untuk menjaga wudhunya agar MP selalu dapat mengurangi rasa *insecure* yang dirasakannya.

Grafik 4.5
Tingkat *insecure* yang dialami oleh MP pada setiap pertemuan



Secara keseluruhan tingkat *insecure* yang dialami oleh MP setiap pertemuan mengalami penurunan. Hal ini dikarenakan adanya sikap kooperatif dari MP yang

secara terbuka menceritakan penyebab dari rasa *insecure* yang dialaminya. Kalau dilihat dari perbedaan skor antara skor *pre-test* dan skor *post-test* yang dialami oleh MP yakni sebesar 102.

Berdasarkan hasil perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test* dan hasil jurnal tingkat *insecure*, dapat disimpulkan bahwa subjek MP menunjukkan penurunan tingkat *insecure* yang signifikan dari skor *pre-test* 204 menuju ke skor *post-test* 102. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh dari terapi wudhu untuk menurunkan tingkat *insecure* pada santri baru di Pondok Pesantren Darul Falah.

C. Pengujian Hipotesis

Analisis masing-masing subjek dilakukan dengan cara membandingkan nilai *pre-test* dengan nilai *post-test* pada masing-masing subjek. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji paired sample t test dengan bantuan SPSS versi 21.

1. Uji paired sample t test kelompok eksperimen

Paired Samples Test

		Paired Differences		95% Confidence Interval of the Difference	t	df	Sig. (2-tailed)
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower				

Paired	Pre-Test - Post-Test	106,60000	5,50454	2,46171	99,76521	113,43479	43,303	4	,000
--------	----------------------	-----------	---------	---------	----------	-----------	--------	---	------

Dari hasil uji Paired T-test didapatkan hasil signifikansi dari uji Paired T-test sebesar 0,00 dimana hasil tersebut (*lebih kecil*) dari taraf signifikansi 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa uji Paired T-test pada penelitian angket ini (*terdapat*) perbedaan nilai rata-rata (*pre-test* dan *post-test*).

2. Uji paired sample t test kelompok control

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Paired	Pre-Test - Post-Test	7,6000	3,20936	1,43527	3,61505	11,58495	5,295	4	,006

Dari hasil uji Paired T-test didapatkan hasil signifikansi dari uji Paired T-test sebesar 0,006 dimana hasil tersebut (*lebih besar*) dari taraf signifikansi 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa uji Paired T-test

pada penelitian angket ini (*tidak terdapat*) perbedaan nilai rata-rata (*pre-test* dan *post-test*).

Nilai rata-rata tingkat *insecure* yang dialami oleh anggota kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan adalah 197 dalam klasifikasi memiliki tingkat *insecure* tinggi dan setelah diberikan perlakuan konseling kelompok dengan menggunakan *Terapi Wudhu*, rata-rata tingkat *insecure* anggota kelompok eksperimen sebesar 88,7 dalam klasifikasi tingkat *insecure* santri rendah dengan perbedaan nilai tingkat *insecure* santri pada saat *pre-test* dan *post-test* sebesar 108,3.

Pada kelompok kontrol rata-rata tingkat *insecure* yang dialami oleh anggota kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan sebesar 203,7 dalam klasifikasi tingkat *insecure* tinggi dan ketika diberikan *post-test* rata-rata tingkat *insecure* anggota kelompok kontrol sebesar 107,1 dalam klasifikasi tingkat *insecure* santri dengan perbedaan nilai tingkat *insecure* santri pada saat *pre-test* dan *post-test* sebesar 96,6.

Dari data diatas dapat dilihat bahwa taraf signifikansi kelompok eksperimen sebesar 0,00 dan taraf signifikansi kelompok kontrol sebesar 0,006 karena taraf signifikansi kelompok eksperimen jauh lebih rendah daripada kelompok kontrol, maka dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen lebih berpengaruh daripada kelompok kontrol, sehingga pemberian *Terapi Wudhu* lebih berpengaruh terhadap mengurangi tingkat *insecure* yang dialami oleh santri Pondok Pesantren Darul Falah, Desa Jeruk Macan Sawo, Kabupaten Mojokerto.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Perspektif Teori

Setelah dilakukan proses penelitian dengan terapi wudhu, dimana dilakukan mulai dari penyebaran kuesioner *pre-test*, penentuan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, pemberian terapi wudhu, hingga penyebaran kuesioner *post-test*. Terapi wudhu diberikan oleh peneliti kepada kelompok eksperimen yang berjumlah 5 responden, hal ini dilakukan sesegera mungkin saat responden menunjukkan kemajuan.

Setelah pemberian terapi wudhu, dapat diketahui tingkat *insecure* pada santri baru (kelompok eksperimen) mendapati penurunan yang cukup signifikan daripada kelompok kontrol. Hal ini didukung dengan pendapat Nina Dwi Lestari, dan Muhammad Rofiqul Minan pada tahun 2018 yang mengatakan bahwa terapi wudhu merupakan proses penyembuhan pada diri manusia menggunakan air yang bersih serta suci, sehingga memberikan efek relaksasi bagi tubuh.

Masalah yang dialami konseli ini adalah merasa *insecure* akibat kurang mampu beradaptasi di lingkungan pondok pesantren. *Insecure* adalah perasaan campuran berisikan ketakutan serta keprihatinan tentang masa-masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tadi. *Insecure* pada sesuatu yang baru merupakan hal yang wajar, tetapi bila *insecure* ini hinggap cukup lama pada manusia, maka akan mengakibatkan suatu gangguan kejiwaan atau biasa dikenal dengan keabnormalan. *Insecure* yang cukup lama akan menghilangkan kemampuan untuk merasa bahagia.

Terapi wudhu disebut juga sebagai terapi air atau Hydro Therapy karena pada pelaksanaan terapi tersebut menggunakan media dari air. Para pakar syaraf (*neurologis*) telah membuktikan bahwa air wudhu yang mendinginkan ujung-ujung syaraf jari tangan dan jari-jari kaki sangat berguna untuk memantapkan konsentrasi pikiran. Hal ini tidak aneh apabila air wudhu membahas keseluruhan ujung-ujung syaraf seluruh anggota tubuh.⁶⁵

Ketika berwudhu, saat membasuh kedua tangan sampai pergelangan tangan, kita disunnahkan membaca bismillahirrahmanirrahim untuk mengawali wudhu. Bacaan bismillah yang diucapkan pada awal wudhu ini akan membuat struktur air menjadi semakin baik dan berbentuk heksagonal. Artinya, air yang digunakan untuk berwudhu itu akan memberikan manfaat bagi kesehatan.⁶⁶

2. Perspektif Islam

Setelah melakukan tahapan – tahapan yang sudah dilakukan konseli, dengan adanya perubahan yang ditunjukkan pada konseli, konseli mampu mengurangi rasa *insecurenya*. Konseli mulai bisa beradaptasi dengan lingkungan pondoknya. Konseli sudah bisa memiliki teman yang banyak. Konseli juga sudah mulai bisa mengikuti serangkaian kegiatan yang ada di pondok.

Insecure merupakan gangguan psikologis yang dialami oleh manusia. Dalam Bahasa Arab, dikatakan bila sesuatu cemas maka ia akan bergerak pada tempatnya. Bisa dikatakan bahwa bentuk *insecure*

⁶⁵ Muhammad Akrom, Terapi Wudhu Sempurnakan Shalat Bersihkan Penyakit, (Tk: Media Press Digital), 2012, h. 104.

⁶⁶ M. Syafi'ie el-Batanie, Dahsyatnya Terapi Wudhu, Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2010, h. 62-63.

adalah adanya perubahan yang bersebrangan dengan yang Allah katakan dalam firman-Nya dalam Q.S. Al Fajr ayat 27- 30:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّاتِي

Yang artinya: “Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku, masuklah ke dalam surga-Ku.”⁶⁷

Insecure pada dasarnya selalu ada pada setiap kehidupan manusia terutama jika dihadapkan pada hal-hal yang baru maupun adanya sebuah permasalahan. Rasa *insecure* akan datang pada siapapun, kapanpun serta dimanapun. tingkat *insecure* setiap orang tidak sama, meskipun dihadapkan dengan masalah atau kondisi yang sama namun, akan diinterpretasikan secara berbeda, hal ini disebabkan oleh adanya sifat subjektif dari *insecure*. *Insecure* sampai taraf dan kualitas tertentu mempunyai fungsi adaptif dan konstruktif demi kelangsungan hidup individu dalam lingkungannya yang berubah-ubah. Dalam Al – qur’an Surat Al – Insyirah ayat 5 – 6 yang berbunyi:

⁶⁷ Departemen Agama RI, Mushaf Al-Azhar; Al-Qur’an dan Terjemahnya., 594.

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا، إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Yang artinya: “Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”

Surat ini memiliki kesinambungan dengan masalah yang diteliti penulis. Menjelaskan bahwa orang-orang yang beriman kepada Allah dan hari kemudian, Bila ditimpa suatu bala (cobaan, kesusahan), ia teringat akan firman Allah ini, yaitu; “disamping kesusahan ada kesenangan, disamping kesempitan ada kelapangan, setelah bala menggoda, dibelakangnya nikmat berlipat ganda”. sebab itu ia tidak boleh berduka cita atau berkeluh kesah benar atas cobaan Allah itu, karena ia mempunyai kepercayaan, bahwa Allah akan mengubah kesusahan itu dengan kesenangan, Jika tidak hari ini, besok ataupun dikemudian hari.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah dilakukan analisis data secara detail, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

Terapi wudhu berpengaruh untuk menurunkan tingkat *insecure* pada santri baru di Pondok Pesantren Darul Falah, Desa Jeruk Macan Sawo, Kecamatan Jetis, Kabupaten Mojokerto. Pernyataan tersebut dapat dibuktikan dengan hasil pengujian statistik yang telah dilakukan sesudah pemberian terapi wudhu, dengan uji t-test yang diperoleh $\text{sig} < 0,05$ yakni sebesar 0,0000. Nilai rata-rata pada pre-test kelompok eksperimen yakni 97,71 sedangkan nilai rata-rata posttest kelompok eksperimen yakni 110,00. Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada nilai rata-rata kelompok eksperimen dalam menurunkan tingkat *insecure* santri baru di Pondok Pesantren Darul Falah.

B. Saran

Dari pengalaman peneliti dalam menyusun skripsi ini, peneliti sadar masih terdapat banyak kekurangan. Guna meningkatkan dan menyempurnakan hasil penelitian bagi peneliti selanjutnya, berikut beberapa saran:

1. Bagi santri baru yang akan memasuki lingkungan pondok pesantren, jika sebelumnya belum pernah merasakan lingkungan itu, jangan takut dahulu, cobalah untuk memulai hal yang baru, percaya jika semua yang diciptakan selalu ada porsi bagus buruknya sendiri.
2. Bagi Pembaca, diharapkan hasil penelitian ini tidak sekedar menjadi bacaan, melainkan dapat diamalkan

nilai-nilai positif yang terkandung di dalamnya. Sehingga, kita bisa bersyukur dengan potensi yang kita miliki dan dapat mengembangkannya dengan baik.

C. Keterbatasan penelitian

Penelitian ini telah dikerjakan sebaik mungkin, namun dalam prosesnya, pasti terdapat hambatan yang dihadapi saat dialapangan yakni:

1. Diperlukan durasi waktu yang lebih dalam proses pelaksanaan konseling, namun terhalang dengan kegiatan santri di pondok pesantren,
2. Santri cenderung masih malu untuk berinteraksi dengan orang baru,
3. Penelitian yang dilakukan saat waktu libur pondok menjadikan proses pembagian angket melalui aplikasi WhatsApp yang tidak jarang responden membalas chatting peneliti dengan jarak waktu yang cukup lama.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- A. H., Maslow. "The Dynamics of Psychological Security-Insecurity", dalam *Journal of Personality*, Volume 10, No. 4.
- A'fua, Nurul Layyina. 2017. *Terapi Wudhu Dalam Menangani Gangguan Psikosomatis Bagi Penderita Gastritis Di Sidoarjo*. Surabaya: Uin Sunan Ampel.
- Al – Maliki, Alwi Abbas. 2017. *Bersuci sesuai teladan Nabi SAW*. Yogyakarta: Pustaka Hati.
- Amin, Samsul Munir dan Haryanto Al – Fandi. Tt. *Etika Beribadah Berdasarkan Alquran & Sunnah*. Jakarta: Amzah.
- Amin, Samsul Munir dan Haryanto Al-Fandi. 2011. *Etika Beribadah Berdasarkan Alquran & Sunnah*. Jakarta: AMZAH.
- Amrullah, Abdul Malik Karim. 1983. *Tafsir al-Azhar*. juz 8., Jakarta: Pustaka Panjimas.
- Arifin, Zainal. 2011. *Penelitian Pendidikan*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Aziz, Moh. 2016. *Ali Sukses Belajar Melalui Terapi Shalat*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Press.
- Bagir, Muhammad. 2002. *Fiqih Praktis Menurut Al – Quran, As Sunnah, dan Para Pendapat Para Ulama*. Bandung: Mizan.
- Bastaman, Hanna Djumhana. 2005. *Integrasi Psikologi Dengan Islam; Menuju Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Burgin, Burhan. 2001. *Penelitian Kualitatif*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Chaplin, J.P. 2001. *Kamus Lengkap Psikologi Trans. Kartini Kartono*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Creating Professional and Enterepreneurial Leaders, *Insecure: Pengertian, Penyebab, Dampak, dan Cara*

- Mengatasinya*, Untar Fakultas Psikologi. diakses pada 18 September 2022. diunduh <http://fp.untar.ac.id/fakultas/beritadetail/2679>.
- Davies, Anastasia Pramudita. Remaja Krisis Percaya Diri, Psikolog: Dukung Secara Emosional. Diakses pada hari Rabu tanggal 31 Agustus jam 10.00 WIB. Dikutip dari <https://www.quipper.com/id/blog/tips-trick/your-life/mengenal-istilahinsecure-dan-memahami-tanda-tandanya/amp>.
- Departemen Agama RI. 2012. *AL-Qur'an dan Terjemah*. Bandung: SYGMA.
- Greenberg, M. 2015. The 3 Most Common Causes of Insecurity and How to Beat Them. diakses pada hari Minggu tanggal 4 Agustus 2022 jam 20.20 WIB. dikutip dari www.pshycologicaltoday.com/us/blog/the-mindful-self-express/201512/the-3-mostcommon-causes-insecurity-and-how-to-beat-them%3famp.
- Haryanto. 2001. *Salat Dalam Perspektif Sufi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Herdiansyah, Haris. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hidayat, Irfan. 2016. *Pengaruh Terapi Wudu Sebelum Tidur Terhadap Tingkat Insomnia Lanjut Usia di Posyandu Lansia Cempaka Pontianak*. Jurnal Proners.
- Kemenag RI. *Al-Qur'an Terjemahan 2019*. 2021. juz 33. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Cet. II 1.
- Lestari, Nina Dwi dan Muhammad Rofiqul Minan. 2018. "Efektivitas Terapi Wudhu Menjelang Tidur terhadap Kualitas Tidur Remaja", *jurnal Kedokteran dan Kesehatan, Vol 18 No 2*.
- M. Syafi'ie el-Batanie. 2010. *Dahsyatnya Terapi Wudhu*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.

- Mardiana, Nova, dkk. 2021. Fenomena Insecure Pada Remaja Di Era Pandemic Covid- 19: Studi Literature. Bandung: Jurnal Ilmu Kesehatan.
- Mu'awwanah, Uyu. "Perilaku insecure pada anak usia dini", dalam Jurnal Pendidikan , Volume 2, No. 1.
- Muhammad Akrom. 2012. Terapi Wudhu Sempurnakan Shalat Bersihkan Penyakit. Tk: Media Press Digital.
- Nurul, Chomariyah. *Hancurkan Virus Mindermu*. Solo: Smart Media.
- Puspa, Yan Pramadya. 2003. *Kamus Umum Populer*. Semarang: CV Aneka Ilmu.
- Qalb "Pengambilan Keputusan Ditinjau Dari Manajemen Diri Dan Kematangan Emosi", dalam Jurnal Psikologi Islam, vol. 1, jilid 10.
- R. , Mulyatiningsih. 2004. *Bimbingan Pribadi-Sosial, Belajar, dan Karier*. Jakarta: Grasindo.
- Saktiawan, Lukman. 2997. *Hakim Keajaiban Shalat Menurut Ilmu Kesehatan Cina*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Sarwono, Jonathan. 2006. *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Shihab, M. Quraish. 2002. *Tafsir al-Misbah, Pesan Kesan dan Keserasian al-Qur"ān, Vol 11*. Jakarta: Lentera Hati.
- Soekanto, Soerjono. 1986. *Metode Penelitian Hukum*. Jakarta: UI Press.
- Subagyo, Joko. 2004. *Metode Penelitian Dalam Teori Dan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung, Alfabeta.
- Suharso dan Ana Retnoningsih. 2013. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Semarang: Widya Karya.
- Zuhailī, Wahbah. *Tafsir Munir*, Jilid 11. 2009. Damaskus: Dar al-Fikr.