

**WUDHU SEBAGAI EKOTERAPI (HIDROTERAPI) DALAM
MENURUNKAN KECEMASAN AKADEMIK PADA
MAHASISWA YANG SEDANG MENGHADAPI SKRIPSI**

Skripsi

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana (S.Ag)
Dalam Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi



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

Disusun Oleh:

Mohammad Fabyan Faiz

NIM : 07040621092

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL**

2025

LEMBAR ORISINILITAS SKRIPSI

LEMBAR ORISINILITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Mohammad Fabyan Faiz

NIM : 07040621092

Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat

Institusi : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Judul : Wudhu sebagai Ekoterapi (Hidroterapi) dalam Menurunkan
Kecemasan Akademik pada Mahasiswa yang sedang Menghadapi
Skripsi

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana maupun gelar akademik lainnya di institusi manapun dan semua isi skripsi ini adalah hasil karya sendiri, kecuali pada hal-hal yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 10 Mei 2025

The image shows a red official stamp from Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. The stamp contains the text 'UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA' and 'METER TEMPEL'. A handwritten signature in black ink is written over the stamp. Below the stamp, the name 'Mohammad Fabyan Faiz' is printed.

Mohammad Fabyan Faiz

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

Wudhu sebagai Ekoterapi (Hidroterapi) dalam Menurunkan Kecemasan
Akademik pada Mahasiswa yang sedang Menghadapi Skripsi

Oleh :

Mohammad Fabyan Faiz

NIM. 07040621092

Skripsi ini telah disetujui untuk diujikan

Surabaya, 10 Mei 2025

Dosen Pembimbing



Dr Nailatin Fauziyah, S.Psi. M.Si. M.Psi.Psi

197406122007102006

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini berjudul “ Wudhu sebagai Ekoterapi(Hidroterapi) dalam Menurunkan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa yang sedang Menghadapi Skripsi” yang ditulis oleh Mohammad Fabyan Faiz yang telah diuji pada tanggal 28 - Juni - 2025.

TIM PENGUJI

1. Dr. Nailatin Fauziah, S.Psi, M.Si. M.Psi.Psi :

NIP. 197406122007102006

2. Dr. Suhermanto, M.Hum. :

NIP. 196708201995031001

3. HERLIYANA ISNAENI, M.Psi, Psikolog. :

NIP. 198210292023212020

4. Feryani Umi Rosidah, S.Ag., M.Fil.I. :

NIP. 196902081996032003

Surabaya, 16-06-2025

Dekan

Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat



Prof. Abdul Kadir Riyadi, Ph.D.

NIP. 197008132005011003



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

**KEMENTERIAN AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN
AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300

E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Mohammad Fabyan Faiz

NIM : 07040621092

Fakultas/Jurusan : Fakultas Ushuluddin dan filsafat / Tasawuf dan Psikoterapi

E-mail address : fabianfais15@gmail.com

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

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain

yang berjudul :

Wudhu sebagai Ekoterapi (Hidroterapi) dalam Menurunkan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa

Sedang Menghadapi Skripsi

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, 09/07/2025

Penulis

(Mohammad Fabyan Faiz)

ABSTRAK

skripsi yang berjudul, “ Wudhu sebagai Ekoterapi(hidroterapi) dalam Menurunkan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa yang sedang Menghadapi Skripsi”
Mohammad Fabyan Faiz (07040621092), Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi,
Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, UIN Sunan Ampel Surabaya

Mahasiswa akhir kerap dihadapkan pada tekanan akademik tinggi yang berujung pada kecemasan berlebih. Kecemasan ini tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga dapat mengganggu kondisi fisik seperti gangguan tidur dan nafsu makan. Berangkat dari persoalan tersebut, penelitian ini dirancang untuk menjawab tiga rumusan masalah utama: 1) bagaimana konsep wudhu sebagai ekoterapi (hidroterapi); 2) bagaimana tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi; dan 3) bagaimana efektivitas wudhu sebagai hidroterapi dalam menurunkan kecemasan akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan mixed methods dengan desain kuantitatif *Pre-Experimental one group pretest-posttest* serta analisis kualitatif deskriptif. Subjek penelitian terdiri dari 12 mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya yang mengalami kecemasan akademik tingkat sedang hingga berat, yang diukur melalui kuesioner skala Likert. Intervensi dilakukan melalui pelaksanaan wudhu secara terstruktur satu kali sehari selama satu bulan, serta saat partisipan mengalami gejala kecemasan puncak. Hasil kuantitatif menunjukkan penurunan signifikan kecemasan akademik, dengan skor rata-rata pretest sebesar 29,17 menurun menjadi 21,67 pada posttest, dengan rata-rata penurunan 7,25 poin. Temuan kualitatif dari wawancara mengungkapkan bahwa wudhu memberikan efek relaksasi fisik melalui air sejuk yang menyentuh saraf, dan ketenangan spiritual melalui niat ibadah yang disadari. Mahasiswa melaporkan meningkatnya konsentrasi, ketenangan emosional, dan kemampuan mengelola tekanan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa wudhu berperan sebagai hidroterapi holistik dengan memadukan aspek fisiologis, psikologis, dan spiritual. Wudhu terbukti menjadi pendekatan sederhana namun efektif dalam mereduksi kecemasan akademik, dan direkomendasikan sebagai alternatif terapi nonfarmakologis bagi mahasiswa, terutama dalam konteks pendidikan spiritual seperti perguruan tinggi Islam.

Kata Kunci: Kecemasan Akademik, Wudhu, Ekoterapi, Hidroterapi, Mahasiswa, Psikoterapi Islam.

ABSTRACT

Thesis entitled “Wudhu as Ecotherapy (Hydrotherapy) in Reducing Academic Anxiety in Students Facing Their Thesis” written by Mohammad Fabyan Faiz (07040621092), Tasawuf and Psychotherapy Study Program, Faculty of Ushuluddin and Philosophy, UIN Sunan Ampel Surabaya.

Final year students are often faced with high academic pressure that leads to excessive anxiety. This anxiety not only affects the psychological aspect, but can also interfere with physical conditions such as sleep disorders and appetite. Starting from these problems, this study was designed to answer three main problems: 1) how is the concept of ablution as ecotherapy (hydrotherapy); 2) how is the level of academic anxiety in students who are working on their thesis; and 3) how effective is ablution as hydrotherapy in reducing academic anxiety. This study used a mixed method approach with a quantitative Pre-Experimental one group pretest-posttest design and qualitative descriptive analysis. The subjects of the study consisted of 12 UIN Sunan Ampel Surabaya students who experienced moderate to severe academic anxiety, as measured by a Likert scale questionnaire. The intervention was carried out through the implementation of structured ablution once a day for one month, and when participants experienced peak anxiety symptoms. The quantitative results showed a significant decrease in academic anxiety, with an average pretest score of 29.17 decreasing to 21.67 on the posttest, with an average decrease of 7.25 points. Qualitative findings from the interviews revealed that ablution provided physical relaxation through the cool air that touches the nerves, and spiritual calmness through conscious intention to worship. Students reported increased concentration, emotional calmness, and the ability to manage stress. This study concluded that ablution acts as a holistic hydrotherapy by combining physiological, psychological, and spiritual aspects. Ablution has been shown to be a simple yet effective approach in reducing academic anxiety, and is recommended as an alternative non-pharmacological therapy for students, especially in the context of spiritual education such as Islamic universities.

Keywords: Academic Anxiety, Ablution, Ecotherapy, Hydrotherapy, Students, Islamic Psychotherapy.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	ii
LEMBAR ORISINILITAS SKRIPSI	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	x
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT	xiv
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR TABEL	xix
Daftar lampiran	xx
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat penelitian	8
E. Kajian Terdahulu	9
F. Sistematika Pembahasan.....	17
BAB II KAJIAN TEORI	19
A. Ekoterapi.....	19
1. Definisi Ekoterapi.....	19
2. Sejarah Ekoterapi.....	20
3. Jenis Ekoterapi.....	21
4. Manfaat Ekoterapi	22
B. Hidroterapi	23
1. Pengertian Hidroterapi.....	23
2. Manfaat Hidroterapi	24
3. Macam-Macam Hidroterapi	25
4. Aspek-aspek Hidroterapi	26
C. Wudhu.....	27

1. Pengertian Wudhu	27
2. Manfaat Wudhu	28
3. Tata Cara Wudhu.....	31
4. Rukun Wudhu.....	33
5. Aspek-aspek Wudhu.....	34
6. Teori Terapi wudhu menurut Muhammad Syafi'ie el-Bantanie.....	34
D. Kecemasan Akademik	34
1. Pengertian Kecemasan Akademik	34
2. Faktor Penyebab Kecemasan Akademik	35
3. Dampak Kecemasan Akademik.....	37
E. Kerangka Konsep.....	38
F. Hipotesis	38
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Jenis penelitian.....	39
B. Waktu dan Lokasi penelitian	42
1. Waktu Pelaksanaan.....	42
2. Lokasi Penelitian	43
C. Subjek Penelitian	43
D. Sumber data	43
1. Primer	43
2. Sekunder	44
E. Teknik Pengumpulan Data.....	44
1. Kuesioner/Angket.....	44
2. Wawancara	46
3. Dokumentasi.....	46
F. Teknik Olah Data.....	47
G. Teknik Analisis Data.....	48
H. Panduan wawancara.....	49
I. Instrumen Penelitian	51
BAB IV ANALISIS DAN HASIL	53
A. Deskripsi Lokasi Penelitian	53
1. Sejarah UIN Sunan Ampel Surabaya	53
2. Profil UIN Sunan Ampel Surabaya	54

3. Visi dan Misi UIN Sunan Ampel Surabaya.....	55
B. Konsep Wudhu Sebagai Hidroterapi	55
C. Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa	56
D. Efektivitas Wudhu sebagai Hidroterapi dalam Menurunkan Kecemasan Akademik.....	59
1. Pra-Pelaksanaan.....	59
2. Pelaksanaan	59
3. Hasil.....	60
E. Analisa Hasil dari Efektivitas Wudhu sebagai Hidroterapi dalam menurunkan Kecemasan Akademik	62
BAB V PENUTUP.....	66
A. Kesimpulan	66
B. Saran	68
C. Keterbatasan Penelitian.....	70
DAFTAR PUSTAKA.....	72
LAMPIRAN.....	77

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Visi dan Misi Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya	55
Gambar 4.2 Diagram Tingkat Kecemasan Akademik Mahasiswa	62



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka Konsep..... **Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**

Tabel 3.1 Desain *One Group Pretest - Posttest* **Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**

Tabel 3.2 Kategori Tingkat Kecemasan Akademik .. **Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**

Tabel 4.1 Jenis Kelamin Usia dan kelas Subjek **Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**

Tabel 4.2 Tingkat Kecemasan..... **Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**

Tabel 4.3 Hasil Pretes dan Posttest **Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Modul Wudhu sebagai Hidroterapi	77
Lampiran 2 Tabel Display Data Wawancara	80
Lampiran 3 Tingkat Kecemasan Akademik Pretest-Posttest	82
Lampiran 4 Dokumentasi Wudhu.....	85
Lampiran 5 Dokumentasi Wawancara.....	88
Lampiran 6 Lampiran angket.....	89



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

Jurnal

- Afidayani, Khairunnisa, Witten Khairani, and Nurun Laasara. "Pengaruh Terapi Seni Mewarnai Terhadap Kecemasan Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kebidanan." *Caring : Jurnal Keperawatan* 12, no. 2 (December 31, 2023).
- Afiyah, Afiyah, Melwani May Pratama, Rizky Nurhasanah, and Ida Windi Wahyuni. "Evaluasi Pengenalan Tata Cara Berwudhu Dalam Pengembangan Pendidikan Agama Islam Melalui Media Gambar Pada Kelompok B Di Ra Asiah Kota Pekanbaru." *Generasi Emas* 2, no. 1 (2019).
- Alvin Nur Muhammad Azyz, M. Qomarul Huda, and Luthfi Atmasari. "School Well-Being Dan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa." *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science* 3, no. 1 (September 9, 2022).
- Barutu, Avivah Aldiansyah, and Rizka Harfiani. "Pelaksanaan Pembelajaran Wudhu Dengan Media Gambar Bagi Anak Usia Dini Tadika Al Fikh Orcard Pendamar Indah 2 Selangor." *Journal on Education* 5, no. 3 (2023).
- Brigita Manik, Wildan Khairul Umam, Fery Irawan, Meyeti Veronica, Misnawati Misnawati, Alifiah Nurachmana, and Nirena Ade Christy. "Taman Baca Dan Belajar 'Ransel Buku' Sebagai Aksi Nyata Menumbuhkan Kecintaan Anak Pada Buku Dan Kegiatan Literasi." *Journal of Student Research* 1, no. 1 (January 20, 2023).
- Cassady, Jerrell C., Eric E. Pierson, and J. Michael Starling. "Predicting Student Depression With Measures of General and Academic Anxieties." *Frontiers in Education* 4, no. February (2019).
- Chowdhury, Ranajit Sen, Md Daharul Islam, Khaleda Akter, Mohammad Abdus Sattar Sarkar, Tanima Roy, and SM Tajdit Rahman. "Therapeutic Aspects of Hydrotherapy: A Review." *Bangladesh Journal of Medicine* 32, no. 2 (2021).
- Crispim, Marília de Oliveira, Cândida Maria Rodrigues dos Santos, Iracema da Silva Frazão, Cecília Maria Farias de Queiroz Frazão, Rossana Carla Rameh de Albuquerque, and Jaqueline Galdino Albuquerque Perrelli. "Prevalence of Suicidal Behavior in Young University Students: A Systematic Review with Meta-Analysis." *Revista Latino-Americana de Enfermagem* 29 (2021).
- Dzulraidi, Dzulfaidhi Hakamie, Mohd Solleh AB Razak, Umar Muhammad Noor, and Mohd Dahlan A. Malek. "Ekoterapi Dalam Perspektif TIBB NABAWI : Satu Pendekatan Awal Terhadap Kesehatan Mental Holistik *Ecotherapy In The Tibb Nabawi Perspective: A Preliminary Approach To Holistic Mental Health*." *Journal of Islamic, Social, Economics and Development (JISED)*, no. March (2025).
- Fazila Farrasia, Dela Safira, Susmita Hairul, Sigi Pegi Ramadhani, and Zakiyya

- Asroh Yulandari. "Tingkat Kecemasan Akademik Pada Siswa Ditinjau Dari Perbedaan Gender." *Educate : Journal Of Education and Learning* 1, no. 2 (2023).
- Habibah, Siti, Andini Eka Putri, and Aisha Luthpia. "Pengaruh Wudhu Bagi Kesehatan Tubuh , Gigi , Dan Mulut." *Journal of Creative Student Research (JCSR)* 1, no. 5 (2023).
- Habibullah, Muhammad, Yetty Hastiana, and Saleh Hidayat. "Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Seminar Hasil Skripsi Di Lingkungan Fkip Universitas Muhammadiyah Palembang." *BIOEDUKASI (Jurnal Pendidikan Biologi)* 10, no. 1 (2019).
- Jamal, Khairunnas, and Derhana Bulan Dalimunthe. "Implementasi Wudu' Sebagai Solusi Wabah Perspektif Tafsir." *Jurnal An-Nur* 10, no. 2 (2021).
- Kalifia, Anna Dina. "Mengenal Arti Pentingnya Kecemasan." *Jurnal Kajian Pendidikan Islam* 1, no. 2 (2023).
- Koroglu, Sevgi, and Metin Yildiz. "Effectiveness of Hydrotherapy and Balneotherapy for Anxiety and Depression Symptoms: A Meta-Analysis." *Current Psychology* 43, no. 29 (August 7, 2024). <https://link.springer.com/10.1007/s12144-024-06062-w>.
- Kusumastuti, Dhian. "Kecemasan Dan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa." *Analitika* 12, no. 1 (2020).
- Kusumawardani, Diah. "Makna Wudhu Dalam Kehidupan Menurut Al-Qur'an Dan Hadis." *Jurnal Riset Agama* 1, no. 1 (2021).
- Lestari, Winda, and Dyah Astorini Wulandari. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19 Semester Genap Tahun Ajaran 2019/2020." *Psimphoni* 1, no. 2 (2021).
- Maryadi, Wiwit, and Wawan Ardiyan Suryawan. "Disprogramming Wisata Akuarium Biota Laut Dan Pusat Rehabilitasi Trauma Anak Untuk Mengubah Persepsi Buruk Masyarakat." *Jurnal Sains dan Seni ITS* 7, no. 2 (February 11, 2020). http://ejurnal.its.ac.id/index.php/sains_seni/article/view/33671.
- Ni Ketut Alit Suarti, Farida Herna Astuti, I Made Gunawan, Hariadi Ahmad, Abdurrahman. "Layanan Informasi Dalam Rangka Meminimalisir Kecemasan Akademik Siswa." *Jurnal Pengabdian UNDIKMA: Jurnal Hasil Pengabdian & Pemberdayaan kepada Masyarakat* 1, no. 2 (2020).
- NurCita, Boenga, and Tiwuk S Susantiningsih. "Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Dan Physical Distancing Pada Tingkat Kecemasan Mahasiswa." *Journal of Borneo Holistic Health* 3, no. 1 (2020).
- Nurpratiwi, and Elveni Novari. "Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah SP 4

- Setuntung Kecemasan Belintang Kabupaten Sekadau.” *JIP Jurnal Inovasi Penelitian* 17, no. 1 (2021).
- Permata, Karla Amanda, and Putu Nugrahaeni Widiyasavitri. “Hubungan Antara Kecemasan Akademik Dan Sleep Paralysis Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun Pertama.” *Jurnal Psikologi Udayana* 6, no. 01 (2019).
- Pranata, Andi Eka, and Yuwanto Mahmud Ady. “Pengaruh Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Desa Sumbersari Kecamatan Maesan Kabupaten Bondowoso Tahun 2014.” *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan dr. Soebandi Jember* 2, no. 2 (2014). <https://media.neliti.com/media/publications/293078-effect-of-hydrotherapy-warm-foot-lamps-a-b8e0a66c.pdf>.
- Purnamasari, Irma, and Dwi Rahmah Fitriani. “Analisis Praktek Klinik Keperawatan Jiwa Pada BPK.S Dengan Intervensi Inovasi Hydro Therapy Wudhu Terhadap Risiko Perilaku Kekerasan Di Ruang Tiung RSJD. Atma Husada Samarinda” 11, no. 1 (2019).
- Sari, Kurnia Indri Purnama, Siti Muthoharoh, and Rini Widiyawati. “Kecemasan Akademik Mahasiswa Kebidanan ; Literatur Review.” *jurnal Pengembangan Ilmu Dna Praktik Kesehatan* 13, no. 1 (2023).
- Sari, Rahmadah, Desilestia Dwi Salmarini, and Muhammad Zulfadhilah. “Perbedaan Efektifitas Kompres Air Hangat Dan Daun Kembang Sepatu Dalam Menurunkan Suhu Tubuh Balita Saat Demam.” *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan* 4, no. 1 (2023).
- Setyawati, Sri Panca. “Pengembangan Karakter Peduli Lingkungan Melalui Layanan Bimbingan Dan Konseling Model Joyco Learning.” *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran)* 6 (2023).
- Siti Rochmaedah. “Tekhnik Hidroterapi Mengurangi Tingkat Kecemasan Primigravida Menghadapi Persalinan di Kecamatan Seram Utara Barat.” *JURNAL KEPERAWATAN SISTHANA* 7, no. 1 (March 1, 2022):. <https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/SISTHANA/article/view/81>.
- Sri Annisa, Indah, and Elvi Mailani. “Analisis Faktor Penyebab Kesulitan Siswa Dalam Pembelajaran Tematik.” *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* 3, no. 2 (2023).
- Sumarni, and Mia Maulida Aulia. “Pengaruh Hydrotherapy Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi ‘ Literature Review.” *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia* 2, no. 3 (2022).
- Susilo, Tri Endra Pramanda, and Eldawaty. “Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di Prodi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.” *jurnal Consilia* 4, no. 2 (2021). https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia.

Takdir, Mohammad, and Nuzulul Khair. *Ekoterapi Panduan Praktis Menuju Kesehatan Holistik Dengan Spiritualitas Alam*, 2024.

Tualeka, M. Wahid Nur. "Manfaat Air Wudhu Dalam Perspektif Islam Dan Kesehatan." *Mas Mansyur* 1, no. 1 (2022).

Yulianti, Indra, Tri Ratnaningsih, and Amar Akbar. "Pengaruh Berwudhu Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Istri Pre Operasi Sectio Caesarea Di RS Mawaddah Medika." *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)* 10, no. 1 (February 29, 2024). <https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/view/1951>.

Yuningsih, and Leni Rosita. "Pengaruh Hidroterapi Terhadap Peningkatan Sirkulasi Darah Perifer Pada Pasien Dm Di Wilayah Puskesmas Kelapa Dua, Tangerang." *Edu Dharma Journal: Jurnal penelitian dan pengabdian masyarakat* 6, no. 2 (September 30, 2022). <http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/edudharma/article/view/430>.

Buku

Azwar, Saifuddin. *Metode Penelitian Psikologi*, 2017.

El-Bantanie, Muhammad Syafi'ie. *Dahsyatnya Terapi Wudhu*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2013.

Sugiyono. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, 2013.

Skripsi

Amir, Nurul Annisa. "Metode Terapi Wudhu Dalam Mengurangi Kecemasan Ujian Mah'ad Al-Jamiah Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare." Skripsi: IAIN Parepare, 2021.

Sari, Dian Cita. "Hidroterapi Wudhu Sebagai Teknik Konstruksi Motivasi Belajar." Disertasi: UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2021.

Sari, Cici Monika. "Pengaruh Terapi Wudu Dan Murottal Al-Qur'an Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Bangetayu." Skripsi: Universitas Islam Sultan Agung Semarang, 2024.

Utomo, Iqbal Maulana. "Pengaruh Wudhu Terhadap Kecemasan Saat Menghadapi Ujian Praktikum Pada Mahasiswi Keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta." Skripsi: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2015.

Wulandari, Indah, S. Dwi Sulisetyawati, and Purnomo. "Penerapan Terapi Spiritual Wudhu Terhadap Tanda Dan Gejala Pada Pasien Resiko Perilaku Kekerasan Di Ruang Geranium RSJD. Dr.RM Soedjarwadi Klaten." Disertasi: Universitas Kusuma Husada Surakarta, 2024.

Web

UINSA, Admin. "Sejarah UIN Sunan Ampel Surabaya." *UINSA*. Accessed

January 6, 2025. <https://uinsa.ac.id/sejarah>.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A