

## ABSTRAK

### **Elsa Lestari : “Wudhu Sebagai Terapi Air Untuk Mengatasi Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir (Penelitian Deskriptif Kualitatif pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Kelas D Angkatan 2017)”**

Stress merupakan masalah umum yang sering terjadi dalam kehidupan manusia. Stress bisa dialami oleh siapapun termasuk anak-anak, remaja, dewasa, atau bahkan lanjut usia. Dengan kata lain, stress pasti terjadi pada siapapun dan dimanapun. Dalam lingkungan akademik, stress merupakan hal yang sering dialami oleh para siswa/mahasiswa, baik yang sedang belajar ditingkat sekolah ataupun diperguruan tinggi. Hal tersebut dikarenakan banyaknya tuntutan akademik yang harus dihadapi, misalnya ujian, tugas-tugas, skripsi dan lain sebagainya.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh permasalahan dan kekhawatiran yang terjadi dikalangan mahasiswa, khususnya mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi kelas D Angkatan 2017 UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Latar beakang prodi ilmu agama dan ilmu psikologi sufistik tidak serta merta menjadikan mahasiswa yang belajar di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi menjadi diri yang lebih mengerti dan memaknai kehidupan dengan baik. Tidak sedikit dari mahasiswa TP yang mengalami gangguan stress meskipun dalam kategori sedang dan normal. Namun jika semua itu dibiarkan saja akan sangat berbahaya bagi kesehatan fisik dan psikis juga menyebabkan konflik batin dan beban pikiran yang imbasnya kepada mahasiswa itu sendiri.

Metodologi pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, yaitu dengan kekuatan analisis data pada sumber-sumber data yang ada, teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Jenis penelitian yang digunakan oleh penulis pada penelitian kali ini adalah menggunakan teknik lapangan dengan menggunakan studi kasus yang merupakan penelitian tentang individu, organisasi, atau kelompok.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode wudhu sebagai terapi air efektif untuk mengatasi stress yang dialami oleh mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi kelas D Angkatan 2017 UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Stress yang dialami oleh mahasiswa saat mengerjakan skripsi termasuk stress yang negatif, sebab stress tersebut memberikan dampak negatif atau buruk pada diri mahasiswa. Stress negatif yang muncul pada diri mahasiswa nampak dalam beberapa aspek dalam dirinya. Aspek fisik subyek mengeluhkan tidur tidak teratur, sakit kepala, dan mudah lelah. Aspek psikis yang dikeluhkan subyek ialah gelisah atau cemas, kurang dapat berkonsentrasi dalam belajar atau bekerja, sikap apatis (bodo amat), sikap pesimis, menyendiri atau diam, malas belajar, dan sering marah-marah. Ditinjau dari teori dan hasil wawancara terhadap sepuluh responden terkait dengan efektivitas wudhu sebagai hydro therapy dalam mengatasi stress, kebanyakan dari responden merasa lebih tenang dan rileks setelah melakukan metode wudhu terapi. Dan hal tersebut membuktikan bahwa metode wudhu sebagai terapi air efektif dalam mengatasi stress pada mahasiswa tingkat akhir.

**Kata Kunci:** Stress, Wudhu sebagai Terapi Air, Mahasiswa Tingkat Akhir