

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Dampak dari pandemi Covid-19 telah merambah ke semua sektor, tidak terkecuali sektor pendidikan. Berbagai kebijakan telah dikeluarkan oleh pemerintah daerah sampai pemerintah pusat. Hal ini tercantum di dalam Surat Edaran No. 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19<sup>1</sup> yang ditandatangani pada 24 Maret 2020 oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Nadiem Makarim. Sampai 2022, pelaksanaan pembelajaran masih menerapkan PTMT atau Pembelajaran Tatap Muka Terbatas dikarenakan sampai saat ini pandemic masih terus berlangsung. Hal ini berpengaruh terhadap tingkat konsentrasi belajar para peserta didik menjadi berkurang karena proses pembelajaran selama masa pandemic yang kemarin bersifat daring (dalam jaringan) membuat suasana belajar menjadi membosankan sehingga semangat peserta didik pun rendah yang dapat menyebabkan konsentrasi para peserta didik mudah teralihkan.

Konsentrasi menjadi salah satu aspek penunjang keberhasilan seorang siswa dalam menghadapi kegiatan belajar mengajar. Dengan memiliki konsentrasi yang baik, maka dapat dipastikan proses pembelajaran yang dihadapi akan berjalan dengan baik pula sesuai dengan tingkat kefokusannya siswa dalam memahami materi yang diberikan oleh gurunya. Konsentrasi akan memudahkan siswa dalam proses merekam materi yang diterimanya dengan sebaik-baiknya untuk kemudian akan menjadi sebuah ingatan di dalam memori otaknya, karena konsentrasi ini dapat diartikan sebagai sebuah upaya memusatkan perhatian atau pikiran terhadap sesuatu. Konsentrasi ialah sebuah kemampuan dalam proses pemusatan pikiran atau kemampuan mental seseorang dalam menyortir informasi yang tidak

---

<sup>1</sup> [pusdiklat.kemdikbud.go.id](https://pusdiklat.kemdikbud.go.id) (diakses pada 9 Februari 2022 pukul 22.24 WIB)

dibutuhkan untuk kemudian memfokuskan pikiran hanya kepada hal-hal yang diperlukan saja menurut Sugiyanto dan Helmi dalam memberikan pemahamannya mengenai konsentrasi.<sup>2</sup>

Matlin menyampaikan pendapatnya mengenai konsentrasi sebagai suatu aktivitas mental yang menjadi bagian dari perhatian.<sup>3</sup> Jadi, konsentrasi merupakan suatu kegiatan dalam memberikan perhatian terhadap suatu hal, memusatkan pikiran pada satu titik fokus utama tanpa adanya gangguan yang akan menghambat proses pemusatan perhatian tersebut. Pemusatan perhatian merujuk kepada suatu objek tertentu dengan tidak mengindahkan masalah lain yang diperkirakan akan menghambat proses tersebut.<sup>4</sup>

Konsentrasi belajar ialah sebuah aktivitas dalam upaya untuk memberikan batas ruang lingkup perhatian seseorang terhadap suatu materi pembelajaran.<sup>5</sup> Liang Gie dalam Hartanto memberikan kesimpulan bahwa konsentrasi belajar merupakan pemusatan perhatian atau pikiran dengan mengesampingkan hal lain yang tidak ada hubungannya dengan apa yang sedang dipelajari.<sup>6</sup> Begitu pula dengan Harahap dalam Sari yang memberikan penjelasan mengenai konsentrasi belajar dengan mendefinisikannya sebagai suatu proses pemusatan, penyatuan, dan pernyataan adanya hubungan antara bagian-bagian dalam pelajaran atau lebih.<sup>7</sup>

Membasuh anggota tubuh ketika berwudhu memberikan penjelasan bahwa bagian-bagian yang terbasuh ketika berwudhu ialah organ yang

---

<sup>2</sup> Helmi, A.F., *Strategi Adaptasi yang Efektif dalam Situasi Kepadatan Sosial*, Yogyakarta: Program Pascasarjana Universitas Gadjah Mada, 1995.

<sup>3</sup> Matlin, M.W., *Cognition (4<sup>th</sup> Edition)*, Orlando: Harcourt Brace & Company, 1998.

<sup>4</sup> Anggota IKAPI, *Rahasia Sukses Belajar*, Jakarta: Rineka Cipta, 2002, hlm. 15.

<sup>5</sup> Hartanto, *Hubungan Antara Kekhusyu'an Zikir dengan Konsentrasi Belajar*, Yogyakarta; Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, 1995.

<sup>6</sup> Hartanto, *Hubungan Antara Kekhusyu'an Zikir dengan Konsentrasi Belajar*, Yogyakarta; Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, 1995.

<sup>7</sup> Sari, D.P., *Efektivitas Pelatihan (Focus your Attention) untuk Meningkatkan konsentrasi pada Anak dengan Simtom-simtom Gangguani Pemusatan Perhatian atau Hiperaktivitas (GPP/H)*, Yogyakarta; Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, 2006.

sensitive sehingga perlu untuk diberikan kesegaran kembali. Karena manfaat dari penyegaran ini akan sangat terasa saat air terkena anggota tubuh sehingga mampu untuk meminimalisir rasa lelah dan stress. Dan hal ini akan tertuju kepada terbangunnya sebuah kesatuan pikiran atau fokus konsentrasi dalam melaksanakan ibadah yang menuntut adanya penyatuan dan kepasrahan.<sup>8</sup>

Begitu banyak manfaat yang akan didapatkan ketika kita melaksanakan wudhu jika ditelisis lebih dalam. Seseorang yang berwudhu sesuai dengan ajaran dan tuntunan akan memberikan kemudahan dalam membantunya meninggalkan pikiran-pikiran yang dapat menguras waktu, emosi, serta kesibukan-kesibukan lainnya yang menguras tenaga dan fisik. Berwudhu dapat memberikan kesempatan untuk *refresh* pikiran untuk kembali jernih dan bersih sehingga proses pemusatan perhatian terhadap suatu hal atau konsentrasi dapat berjalan dengan baik.

Sudah banyak karya-karya ilmiah yang membahas mengenai manfaat dari terapi wudhu. Jurnal-jurnal nasional yang mengangkat tema tentang manfaat terapi wudhu di antaranya ialah wudhu dapat menjadi sarana untuk mereduksi amarah seseorang<sup>9</sup>, wudhu sebagai terapi untuk gangguan kualitas tidur remaja<sup>10</sup>, wudhu sebagai terapi untuk anak dengan lamban belajar<sup>11</sup>. Dengan demikian, terapi wudhu dapat meningkatkan pendidikan. Imam Ghazali berpendapat bahwa tujuan pendidikan islam yang dikutip oleh Zulkarnain adalah kesempurnaan insani di dunia dan di

---

<sup>8</sup> Maimun, *Terapi Wudhu Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran PAI di Kelas XII SMA As-Salam Cenlece Pakong Pamekasan*, Surabaya; Program Pascasarjana IAIN Sunan Ampel, 2011.

<sup>9</sup> Kholilur Rokhman, *Pengaruh Wudhu Dalam Mereduksi Marah*, Jakarta; Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2008.

<sup>10</sup> Nina Dwi Lestari, Muhammad Rofiqul Minan, *Efektivitas Terapi Wudhu Menjelang Tidur terhadap Kualitas Tidur Remaja*, Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, Vol. 18, No. 2, hlm. 49-54, Juli 2018.

<sup>11</sup> Winona Nur Annisaa, dkk, *Praktik Fiqih Wudhu Untuk Anak Dengan Lamban Belajar Di SDIT Hidayatullah Yogyakarta*, Jurnal At-Thullab, Vol. 1, No. 2, hlm. 148-159, September-Januari 2020

akhirat, untuk mencapai keutamaan manusia memerlukan ilmu dalam proses penempuhannya.<sup>12</sup>

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Resti Nursopiyanti (2021), tingkat konsentrasi siswa di MTs Darussalam Kota Bengkulu terstimulasi oleh penerapan wudhu karena kesejukan yang dihasilkan dari air ketika berwudhu akan mengalir pada setiap anggota tubuh sehingga menstimulasi lima organ panca indera, yaitu mulut, hidung, mata, telinga, dan kulit. Irawan dan Nasrudin (2020), pengaruh berwudhu terhadap konsentrasi belajar peserta didik diperoleh perhitungan dan dihasilkan bahwa penerapan wudhu ini masuk pada kategori tingkat pengaruh yang sedang.

Berdasarkan dari uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengangkat tema mengenai konsentrasi belajar dan terapi wudhu dengan melibatkan siswa kelas 8.5 di MTS Negeri 1 Garut. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian yang masih relevan dan memiliki keterkaitan dengan penelitian terdahulu, sebagai percobaan untuk membuktikan apakah penelitian ini masih akan relevan ketika dilaksanakan di zaman sekarang namun di tempat yang berbeda, sehingga peneliti mengajukan penelitian dengan judul **TERAPI WUDHU DALAM UPAYA MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA (Studi Kasus Pada Siswa Kelas 8.5 di MTs Negeri 1 Garut)**.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang masalah di atas, maka dapat ditentukan rumusan masalah pada penelitian ini ialah:

1. Bagaimana tingkat konsentrasi belajar Siswa kelas 8.5 di MTs Negeri 1 Garut?

---

<sup>12</sup> Alimni Asiyah, *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, hlm. 139

2. Bagaimana penerapan terapi wudhu dalam meningkatkan konsentrasi belajar Siswa kelas 8.5 di MTs Negeri 1 Garut?
3. Bagaimana peran terapi wudhu dalam upaya meningkatkan konsentrasi belajar Siswa kelas 8.5 di MTs Negeri 1 Garut?

### **C. Tujuan Penelitian**

Sejalan dengan rumusan masalah yang telah dibuat, tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui:

1. Tingkat konsentrasi belajar Siswa kelas 8.5 di MTs Negeri 1 Garut.
2. Terapi wudhu dalam meningkatkan konsentrasi belajar Siswa kelas 8.5 di MTs Negeri 1 Garut.
3. Peran terapi wudhu dalam meningkatkan konsentrasi belajar Siswa kelas 8.5 di MTs Negeri 1 Garut.

### **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan pada rumusan masalah dan tujuan penelitian di atas, maka manfaat yang diharapkan dari penelitian ini sebagai berikut.

#### **1. Manfaat Teoritis/Akademis**

Dengan dilaksanakannya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai karya ilmiah yang dapat dijadikan sebuah kontribusi dalam perkembangan wawasan keilmuan, khususnya mengenai pengaruh terapi wudhu dalam upaya meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas 8.5 di MTs Negeri 1 Garut, mengingat konsentrasi belajar merupakan salah satu aspek penunjang keberhasilan seorang siswa dalam melaksanakan proses pembelajaran.

#### **2. Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran kepada siswa mengenai upaya meningkatkan konsentrasi belajar melalui

terapi wudhu, dapat dijadikan sebagai rujukan informasi bagi guru serta masukan bagi lembaga untuk dapat menambahkan terapi wudhu sebagai upaya dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

#### **E. Kerangka Berpikir**

Ditinjau dari segi syariah, wudhu memiliki arti membasuh atau mengusap anggota tubuh tertentu yang sudah ditetapkan dan disyariatkan oleh Allah Swt dengan menggunakan air yang suci dan mensucikan. Dalam berwudhu, Allah Swt mensyaratkan untuk membasuh dan mengusap bagian-bagian tubuh tertentu sampai tercapainya kesempurnaan dalam bersuci, kebersihan, dan keindahan. Terdapat beberapa amalan sunnah dalam berwudhu, antara lain ialah berkumur, istinsyaq (memasukkan air ke dalam hidung lalu mengeluarkannya kembali), mengusap kedua telinga dan leher, serta mengulang setiap basuhan atau usapan sebanyak tiga kali.<sup>13</sup>

Konsentrasi merupakan upaya yang dilakukan seseorang dalam memusatkan perhatiannya terhadap suatu hal sehingga dapat lebih mengerti dan memahami apa yang diterima dengan mengabaikan hal-hal yang sekiranya tidak diperlukan sehingga tidak akan menjadi hambatan dalam proses pemusatan perhatian ini. Banyak hal yang dapat menjadi pengalih perhatian konsentrasi siswa dalam belajar, baik itu gangguan internal maupun eksternal.<sup>14</sup> The Liang Gie menyatakan bahwa gangguan perhatian luar meliputi semua hal yang dapat memecahkan perhatian seseorang yang berasal dari luar diri seseorang. Untuk gangguan perhatian dalam sendiri ialah meliputi pikiran, emosi, dan persoalan dari dalam diri seseorang yang mengaduk-aduk perhatiannya, sehingga tidak dapat memusatkan perhatiannya pada suatu hal, contohnya yaitu rasa cemas dan ingatan-

---

<sup>13</sup> Muhtar Salim, *Sehat Jiwa Raga Dengan Shalat*, Bandung: Wafa Press, 2018, hlm. 60-61

<sup>14</sup> Irawan & Nasrudin, *Pembiasaan Berwudhu Sebelum Belajar Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa*, *Islamika Jurnal Agama, Pendidikan, dan Sosial Budaya*, Vol. 14, No. 1, hlm. 48, Januari-Juni 2020

ingatan kecil yang mengganggu sehingga harus diselesaikan terlebih dahulu.

Hikmah wudhu dijelaskan oleh Nasar yang menurut ulama fiqih ialah sebagai bagian dari upaya pemeliharaan kebersihan jasmani dan rohani. Bagian tubuh yang dibasuh oleh air ketika berwudhu meliputi, tangan, daerah muka termasuk juga dengan mulut, serta kaki yang memang menjadi bagian tubuh paling banyak bersentuhan dengan benda-benda asing yang mengandung banyak bakteri dan kotoran. Dalam hadits riwayat muslim juga disebutkan bahwa air untuk berwudhu mampu mengalirkan dosa-dosa yang pernah dilakukan oleh tangan, mata, hidung, telinga, dan kaki sehingga dapat ternetralisir dari dosa.<sup>15</sup>

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Muhammad Kemal Irmak menghasilkan bahwasannya mencuci muka, mulut, rongga hidung, kemudian membasuh kulit kepala, telinga dan tengkuk empat sampai lima kali dalam satu hari saat seseorang berwudhu dapat menjaga otak agar tetap ‘dingin; selama satu hari berkegiatan, sehingga kesehatan otak dapat tetap terjaga dan peningkatan konsentrasi akan lebih optimal.<sup>16</sup> Oleh karena itu, menerapkan wudhu sebagai terapi dalam upaya meningkatkan konsentrasi belajar siswa dirasa adalah hal yang tepat.

#### **F. Permasalahan Umum (*Problem Statement*)**

Perumusan permasalahan umum pada penelitian kali ini didasarkan kepada latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas. Dari latar belakang masalah tersebut, peneliti memperoleh poin permasalahan yang akan dipecahkan pada penelitian kali ini yaitu, “Apakah terapi wudhu dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa?”. Oleh sebab itu, dari permasalahan umum yang telah ditentukan, peneliti akan memusatkan

---

<sup>15</sup> <https://m.republika.co.id/berita/q8gxfp320/wudhu-dalam-perspektif-fikih-medis-hingga-tasawuf> (diambil tanggal 9 Februari 2022 pukul 20.31 WIB)

<sup>16</sup> M. Kemal Irmak, *Medical Aspects Of Ablution and Prayer*, Journal of Experimental and Integrative Medicine, 2014, hlm. 147-149.

perhatian dan pikiran dan menjadi fokus peneliti dalam melaksanakan penelitian kali ini, yaitu bagaimana terapi wudhu dapat menjadi upaya peningkatan konsentrasi belajar siswa dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar di kelas.

## G. Hasil Penelitian Terdahulu

Sudah cukup banyak penelitian atau karya-karya ilmiah yang mengkaji mengenai penerapan terapi wudhu terhadap upaya peningkatan konsentrasi belajar, hanya saja untuk di MTS Negeri 1 Garut khususnya di kelas 8.5 belum ada yang meneliti kajian ini sebelumnya, sehingga dalam penelitian kali ini terdapat beberapa karya ilmiah yang relevan untuk dijadikan sumber rujukan penelitian, di antaranya:

1. Skripsi, Arief, *Analisis Korelasi Berwudhu dan Konsentrasi Dalam Belajar Matematika Siswi Pesantren Model Datuk Sulaiman Putri Kota Palopo*<sup>17</sup>. “Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara berwudhu dengan konsentrasi belajar matematika pada siswa di SMA PMDS Putri Kota Palopo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif melalui pendekatan pedagogic dan jenis penelitian yang digunakan ialah penelitian *ex-post facto*. Rata-rata yang dihasilkan untuk intensitas wudhu siswi SMA PMDS Putri Kota Palopo sebesar 60.0546 dan rata-rata skor konsentrasi dalam belajar matematika sebesar 46.5257 termasuk ke dalam kategori sedang. Sehingga gambaran korelasi antara berwudhu dengan konsentrasi belajar matematika siswi SMA PMDS Putri Kota Palopo secara deskriptif masuk ke dalam kategori sedang.”
2. Skripsi, Resti Nursopiyanti, *Pengaruh Penerapan Terapi Wudhu Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa di MTs Darussalam*

---

<sup>17</sup> Arief, *Analisis Korelasi Berwudhu dan Konsentrasi Dalam Belajar Matematika Siswi Pesantren Model Datuk Sulaiman Putri Kota Palopo*, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Palopo, 2017

*Kota Bengkulu*<sup>18</sup>, yang berisi: “Dalam penelitian ini menggunakan dua kuisioner, yakni kuisioner tahap satu mengenai terapi wudhu dibagikan setelah siswa melakukan wudhu dan sebelum masuk kelas bertujuan untuk mengetahui apakah penerapan terapi wudhu yang dilakukan oleh siswa sudah sesuai dengan kaidah atau belum dan kuisioner tahap dua mengenai konsentrasi belajar yang dibagikan setelah siswa belajar untuk mengetahui tingkat konsentrasi siswa. Hasil yang didapatkan ialah wudhu sangat berguna dalam membangun dan membangkitkan konsentrasi siswa, wudhu telah menstimulasi lima organ panca indra, yaitu mulut, hidung, mata, telinga, dan kulit, di mana kesejukan yang dihasilkan dari air wudhu yang mengalir pada setiap anggota tubuh seseorang ketika berwudhu menstimulasi dan merespon kelima organ tersebut.”

3. Jurnal, Eni Hidayati dan Fakhri Anwar Zarkasyi, *Pengaruh Wudhu Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Remaja*<sup>19</sup>, yang berisikan: “...dari nilai pada kelompok intervensi sebelum diberikan perlakuan wudhu dengan responden sebanyak 33 orang didapatkan rata-rata nilai tingkat konsentrasi 5,52 setelah diberikan wudhu menjadi 7,67. Terdapat perbedaan tingkat konsentrasi pada remaja kelompok intervensi. Peningkatan tingkat konsentrasi yang telah melaksanakan wudhu dapat terjadi karena adanya perubahan perilaku yang secara sadar dalam menyikapi suatu keadaan yang dialaminya. Wudhu termasuk salah satu cara meningkatkan konsentrasi dan menenangkan jiwa. Ketika kita berwudhu, mengusap kepada dengan air sudah menjadi ketentuan di dalam kaidah berwudhu itu sendiri dan hal ini akan menimbulkan efek sejuk di kepala kita, sehingga pikiran akan menjadi tenang. Dengan pikiran yang tenang, seseorang akan lebih

---

<sup>18</sup> Resti Nursopiyanti, *Pengaruh Penerapan Terapi Wudhu Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa di MTs Darussalam Kota Bengkulu*, Fakultas Tarbiyah dan Tadris Institut Agama Islam Negeri Bengkulu, 2021

<sup>19</sup> Eni Hidayati & Fakhri Anwar Zarkasyi, *Pengaruh Wudhu Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Remaja*, Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus, Vol. 10, No. 2, 2021

mampu untuk mengkonsentrasikan pikiran kita. Wudhu dinilai efektif dalam mengatasi kurangnya konsentrasi dalam belajar. Hakikatnya wudhu tidak hanya menjadi pembersih diri saja, wudhu juga berpengaruh pada terapi yang luar biasa bagi ketenangan jiwa (Purnamasari, dkk, 2018). Para ahli syaraf (neurologis) juga telah membuktikan bahwa air wudhu dapat mendinginkan ujung syaraf jari dan tangan serta kaki sehingga akan mempengaruhi pemaksimalan konsentrasi seseorang (Lela, dkk, 2016).”

4. Jurnal, Irawan dan Nasrudin, *Pembiasaan Berwudhu Sebelum Belajar Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa*<sup>20</sup>, berisi: “Pengaruh berwudhu terhadap konsentrasi belajar peserta didik tergolong sedang. Dari hasil penelitian diperoleh perhitungan nilai korelasi sebesar 0,56 dan masuk pada interval koefisien 0,40 – 0,599 dan masuk pada kategori tingkat pengaruh sedang. Berwudhu merupakan suatu ibadah yang disyari’atkan oleh Allah Swt, yang bertujuan untuk membersihkan manusia dari kotoran serta hadats kecil. Yang mana dengan berwudhu seperti yang dicontohkan Rasulullah SAW maka bukan hanya pahala dan kebersihan fisik yang didapat, melainkan ketenangan rohani dan juga kesehatan jasmani. Telah banyak ilmuan yang meneliti keutamaan dari wudhu tersebut. wudhu ialah sarana efektif dalam menghilangkan rasa lelah yang dapat meningkatkan kebugaran manusia. Para neurology telah membuktikan bahwa wudhu dapat mendinginkan persendian dan melonggarkan persendian, otot dan syaraf tubuh.”
5. Jurnal, Nina Dwi Lestari dan Muhammad Rofiqul Minan, *Efektivitas Terapi Wudhu Menjelang Tidur terhadap Kualitas Tidur Remaja*<sup>21</sup>. “Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas dari penerapan

---

<sup>20</sup> Irawan & Nasrudin, *Pembiasaan Berwudhu Sebelum Belajar Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa*, Islamika Jurnal Agama, Pendidikan, dan Sosial Budaya, Vol. 14, No. 1, Januari-Juni 2019

<sup>21</sup> Nina Dwi Lestari & Muhammad Rofiqul Minan, *Efektivitas Terapi Wudhu Menjelang Tidur terhadap Kualitas Tidur Remaja*, Mutiara Medika Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, Vol. 18, No. 2, Juli 2018, hlm. 49-54

terapi wudhu menjelang tidur terhadap kualitas tidur remaja. Dalam penelitian ini digunakan *Quasy-Experimental with pretest-posttest control group design* terhadap 60 sampling remaja. Terapi wudhu diterapkan satu hari sekali sebelum tidur malam selama satu minggu terhadap kelompok eksperimen. Penelitian ini menghasilkan bahwa sebelum dan sesudah diberikan intervensi penerapan wudhu, nilai rata-rata PSQI yang ditunjukkan yaitu 6.04 dan 3.94 (p value 0,000). Sedangkan, pada kelompok kontrol di pengukuran pertama nilai rata-rata PSQI nya adalah 6.23 dan 6.05 (p value 0,730). Dihasilkan perbedaan yang signifikan pada kualitas tidur antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah diberikan terapi wudhu (p value 0,000,  $p < 0,05$ ).”

