WUDHU SEBAGAI TERAPI PSIKOSUFISTIK UNTUK MENGATASI INSOMNIA (STUDI EKSPERIMEN PADA MAHASISWA TASAWUF DAN PSIKOTERAPI ANGKATAN 2023 UIN WALISONGO SEMARANG)

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Tugas Dan Sebagai Syarat
Guna Mmemperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh :

KHOHALLI YAHYA FATH

NIM : 2104046106

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO

SEMARANG

2025

DEKLARASI KEASLIAN

DEKLARASI KEASLIAN

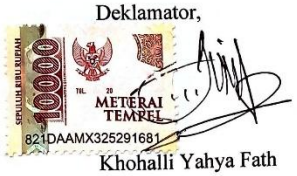
Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Khohalli Yahya Fath
Nim	: 2104046106
Jurusan	: Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas	: Ushuluddin dan Humaniora
Judul Skripsi	: Wudhu Sebagai Terapi Psikosufistik Untuk Mengatasi Insomnia (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2023 UIN Walisongo Semarang)

Dengan ini penulis menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil penelitian penulis sendiri dan hasil dari penelitian ini tidak tercantum materi dari penelitian lain yang pernah dituliskan atau diterbitkan kecuali informasi yang termuat di dalam referensi sebagai bahan rujukan yang diambil oleh penulis.

Semarang, 21 Juni 2025

Deklamator,



Khohalli Yahya Fath

NIM : 2104046106

LEMBAR PERSETUJUAN

WUDHU SEBAGAI TERAPI PSIKOSUFISTIK UNTUK MENGATASI INSOMNIA (STUDI EKSPERIMEN PADA MAHASISWA TASAWUF DAN PSIKOTERAPI ANGKATAN 2023 UIN WALISONGO SEMARANG)

Skripsi

Diajukan Untuk Memenuhi Tugas Dan Sebagai Syarat
Guna Mmemperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh :

KHOHALLI YAHYA FATH

NIM : 2104046106

Semarang, 19 Juni 2025

Disetujui Oleh:

Pembimbing II

Royanulloh, M. Psi. T.

NIP. 19881219 201801 1001

Pembimbing I

Dr. H. Abdul Muhaya, MA.

NIP. 19621018 199101 1001

LEMBAR PENGESAHAN

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi saudara:

Nama : Khohalli Yahya Fath

NIM : 2104046106

Judul : Wudhu Sebagai Terapi Psikosufistik Untuk Mengatasi Insomnia (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Tasawuf dan Pskoterapi Angkatan 2023 UIN Walisongo Semarang)

Telah dimunaqosahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo, pada tanggal :

25 Juni 2025

Dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

Ketua Sidang/Penguji

Srr. Rejeki, S.Sos.I., M.Si.
NIP. 197903042006042001

Pembimbing I

Dr. H. Abdul Muhaya, M.A.
NIP. 196210181991011001

Penguji I

Dr. H. Sulaiman, M.Ag.
NIP. 197306272003121003

Pembimbing II

Royanulloh, M.Psi.T.
NIP. 198812192018011001

Penguji II

Ernawati, S.Si., M.Stat.
NIP. 199310062019032025

Sekretaris Sidang

Komari, M. Si.
NIP. 198703082019031002

MOTTO

Sibukkan tanganmu dengan melakukan pekerjaan duniawi, dan
sibukkan hatimu dengan Allah

-Syekh Muzaffer

TRANSLITERASI

Penulisan transliterasi arab-latin dalam skripsi ini berpedoman Keputusan Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik indonesia nomor: 158 th. 1987 nomor: 0543b/u/1987. Transliterasi dimaksudkan sebagai pengalih huruf abjad yang satu ke abjad yang lain. Transliterasi Arab-Latin adalah penyalinan huruf-huruf Arab dengan huruf-hurf Latin beserta perangkatnya, tentang pedoman Transliterasi Arab-Latin, dengan beberapa modifikasi sebagai berikut:

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	tidak dilambangan	tidak dilambangkan
ب	Ba	B	be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	ṡ	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	de
ذ	Zal	Ż	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	er
ز	Zai	Z	zet
س	Sin	S	es
ش	Syin	Sy	es dan ye

ص	Sad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	ge
ف	Fa	F	ef
ق	Qaf	Q	ki
ك	Kaf	K	ka
ل	Lam	L	el
م	Mim	M	em
ن	Nun	N	en
و	Wau	W	we
ه	Ha	H	ha
ء	Hamzah	´	apostrof
ي	Ya	Y	ye

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

a. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, Transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ـَ	Fathah	A	a
ـِ	Kasrah	I	i
ـُ	Dhammah	U	u

b. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ي	fathat dan ya	Ai	a dan i
و	fathah dan wau	Au	a dan u

c. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Huruf arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ي ا	Fathah dan alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
ي	Kasrah dan ya	Ī	I dan garis di atau
و	Dhammah dan wau	Ū	U dan garis di atas

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirahmanirahim

Segala puji bagi Alla SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, bahwa atas segala taufiq dan hidayah-Nya maka penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Skripsi berjudul "Wudhu Sebagai Terapi Psikosufistik Untuk Mengatasi Insomnia (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Tasawuf Dan Psikoterapi Angkatan 2023 UIN Walisongo Semarang)" disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata satu (S1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan saran-saran dari berbagai pihak sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Nizar, M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Dr. H. Mokh. Sya'roni, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Sri Rejeki, S.Sos.I., M.Si., selaku Ketua Jurusan Tasawuf dan Pikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
4. Dr. H. Abdul Muhaya, MA., dan Royanulloh, M.Psi.T., selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu dan tenaganya untuk membimbing dalam proses penulisan skripsi ini.
5. Komari, M.Si., selaku wali dosen penulis yang telah membantu dan memberi kemudahan dalam urusan selama perkuliahan.
6. Para dosen jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah membagikan banyak ilmu selama perkuliahan.

7. Orang tua tercinta, Bapak dan Ibu yang selalu mendoakan dan menjadi penyemangat dan alasan bagi penulis untuk secepatnya menyelesaikan skripsi ini.
8. Saudara tercinta, kakak dan adik-adikku yang juga selalu mendoakan dan menyemangati serta menjadi alasan agar proses skripsi ini cepat selesai.
9. Teman-teman jurusan Tasawuf dan Psikoterapi terkhusus Angkatan 21 yang telah berjuang berasama dalam perkuliahan.
10. Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi yang telah memberi dukungan dan telah memberikan berbagai pengalaman yang sangat luar biasa, semoga selalu menjadi barisan terdepan dalam meniti masa depan.
11. Teman-teman KKN Posko 28 yang telah memberikan kisah dan pengalaman hidup yang bermakna.
12. Teman-teman partisipan dalam penelitian skripsi ini yang telah bersedia meluangkan waktu membantu peneliti dalam proses penelitian ini.
13. Serta berbagai pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu, baik dukungan moral maupun material dalam penyusunan skripsi ini.

Pada akhirnya penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, dan belum bisa dikatakan sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran sebagai bahan perbaikan sehingga dapat dijadikan motivasi untuk menjadi lebih baik kedepannya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri khususnya dan bagi para pembaca umumnya.

Semarang, 20 Mei 2025

Penulis



Khohalli Yahya Fath

NIM. 2104046106

DAFTAR ISI

DEKLARASI KEASLIAN ..... **ii**
LEMBAR PERSETUJUAN ..... **iii**
LEMBAR PENGESAHAN ..... **iv**
MOTTO ..... **v**
TRANSLITERASI ..... **vi**
UCAPAN TERIMA KASIH ..... **ix**
DAFTAR ISI ..... **xi**
ABSTRAK ..... **xiii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 8
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian 8
D. Kajian Pustaka 9
E. Sistematika Penulisan 12
BAB II LANDASAN TEORI **14**
A. Wudhu Sebagai Terapi 14
a. Terapi Fisik 15
b. Terapi Psikis 16
c. Terapi Spiritual 17
B. Terapi Wudhu Psikosufistik Dalam Mengatasi Insomnia 19
1. Terapi Wudhu Psikosufistik 19
2. Insomnia 41
BAB III METODE PENELITIAN **46**
A. Jenis Penelitian 46
B. Informan penelitian 48
C. Sumber Data 49
D. Teknik Pengumpulan Data 50

E. Prosedur Intervensi 51
F. Teknik Analisis Data 53
G. Teknik Keabsahan Data 54
H. Hipotesis 55
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 56
A. Hasil 56
1. Analisis Data 56
2. Gambaran Insomnia Informan 60
3. Gambaran Pemaknaan Wudhu Sebagai Terapi Pikosufistik Pada Informan 101
4. Gambaran Perubahan Insomnia Pada Informan Setelah Terapi Wudhu ... 113
B. Pembahasan Hasil Penelitian 155
1. Proses Intervensi 155
2. Terapi Wudhu Pikosufistik Untuk Menangani Insomnia 156
3. Pemaknaan Terapi Wudhu Pikosufistik Terhadap Perubahan Fisik, Psikis, Pengalaman Sufistik 160
BAB V PENUTUP 163
A. KESIMPULAN 163
B. SARAN 165
DAFTAR PUSTAKA 166
LAMPIRAN 170
1. Lampiran I Kuesioner ISI 170
2. Lampiran III Guideline Wawancara 173
3. Lampiran IV Transkrip Wawancara 175
4. Lampiran V Modul Terapi 211
DAFTAR RIWAYAT HIDUP 228

ABSTRAK

Insomnia merupakan gejala gangguan tidur. Gangguan tidur yang berkelanjutan dapat mengganggu aktifitas mahasiswa dan mempengauhi kualitas hidupnya. Dalam kasus yang berkelanjutan gejala insomnia dapat menyebabkan terjadinya depresi. Dalam kondisi ini diperlukan penanganan agar gejala insomnia tidak semakin parah. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektifias terapi wudhu psikosufistik untuk menangani insomnia serta untuk melihat bagaimana perubahan yang dialami mahasiswa setelah melakukan terapi wudhu psikosufistik.

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen campuran atau *mixed-methods experimentation* dengan desain penelitian eksperimen *Explanatory sequential design.* Melibatkan 7 mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang angkatan 2023 yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling.* Menggunakan kuesioner *Insomnia Severity Index,* yang juga digunakan untuk penilaian pretest dan posttest. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, dokumentasi dari jurnal harian, serta proses intervensi selama 9 hari yang dibagi menjadi 3 sesi, yang dilakukan posttest pada tiap akhir sesi. Analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data, dan verifikasi. Validasi yang digunakan yaitu trianggulasi sumber.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari data temuan hasil uji Wilcoxon yang menunjukkan bahwa tes Wilcoxon yang dilakukan pada data pre-test dan post-test 1, post-test 2, serta post-test 3. Didapatkan hasil nilai Asymp. Sig. (2-tailed) post-test 1 (0,027), Asymp. Sig. (2-tailed) post-test 2 (0,016), dan Asymp. Sig. (2-tailed) post-test 3 (0,018). Yang artinya semua nilai Asymp. Sig. < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan pada penurunan tingkat gejala insomnia. Kemudian pengamalan terapi wudhu psikosufistik dengan metode pemaknaan dan penghayatan pada setiap gerakan dan doa signifikan membantu menurunkan gejala insomnia mahasiswa yang dibuktikan dari hasil skor post-test 1, post-test 2, dan post-test 3 yang didominasi penurunan skor pada skala yang menunjukkan tren positif penurunan gejala yang signifikan. Dari hasil jurnal harian didominasi mahasiswa yang mengalami perubahan kualitas tidur yang lebih baik. Dari hasil wawancara didapati data yang menunjukkan perubahan lain pada mahasiswa yang lebih baik seperti perubahan kondisi fisik, perubahan kondisi psikis, pengalaman yang dialami secara sufistik, serta lebih bisa memaknai kehidupan sehari-hari. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pengamalan terapi wudhu psikosufistik menunjukkan efek positif untuk menurunkan gejala insomnia.

Kata Kunci: wudhu, terapi psikosufistik, insomnia, kualitas tidur

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Insomnia merupakan suatu gejala yang kerap kali dialami oleh seseorang dan dapat mempengaruhi akivitas dalam kehidupan sehari-harinya. Insomnia sendiri adalah gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan saat hendak tidur, sering terbangun saat tidur, dan ketika bangun dari tidur keesokan paginya merasa tubuh tidak segar, masih mengantuk, terkadang menjadikan emosi tidak stabil ditandai dengan mudah marah, dan mengganggu konsentrasi.[1] Rafknwoledge dalam bukunya mengatakan bahwa insomnia bukanlah suatu penyakit mealinkan gejala yang timbul akibat dari beberapa penyakit yang sedang diderita atau karena permasalahan yang sedang dialami seperti, stress, depresi, efek samping pengobatan, perubahan suhu udara, suasana lingkungan yang berisik, pola makan buruk, dan lain sebagainya.[2]

Seperti yang telah disebutkan *National Sleep Foundation,* 3,59% orang dewasa yang berusia kisaran 18 sampai 29 tahun digambarkan keadaan diri mereka seperti *night-owls* atau burung hantu malam karena memiliki fase kehidupan yang sama dengan burung hantu yang terjaga ketika malam dan tidur ketika pagi menjelang.[3] Prevalensi insomnia pada remaja di Indonesia berdasarka penelitian yang telah dilakukan oleh Haryono (2009) berkisar 25% - 40%.[4]

---

[1] Ghina Rana Hanifah, Khairunnisa Callista Ardiningrum, and Ratu Ayu Dewi Sartika, "Gambaran Gangguan Tidur Insomnia Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19 : Studi Literatur," *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala* 23, no. 1 (2023): 108, https://doi.org/10.24815/jks.v23i1.24104.

[2] Rafknowledge, "Insomnia Dan Gangguan Tidur", (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2004). hlm 38

[3] Jane F. Gaultney, "The Prevalence of Sleep Disorders in College Students: Impact on Academic Performance," *Journal of American College Health* 59, no. 2 (2010): 91–97, https://doi.org/10.1080/07448481.2010.483708.

[4] Eka Dewi Mulyani et al., "Pengaruh Wudhu Menjelang Tidur Terhadap Peningkaan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa," *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran* 2, no. 4 (2022): 273, https://doi.org/10.33096/fmj.v2i4.30.

Hasil survei yang telah dilakukan pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY) diperoleh data sebesar 81,3% mahasiswa mengalami gangguan tidur karena terbebani tugas kuliah.[5] Selaras dengan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 1.845 orang mahasiswa dengan hasil setidaknya terdeteksi 27% mahasiswa mengalami gangguan tidur dan salah satu jenis gangguan tidur yang paling sering dialami adalah insomnia.[6]

Berdasarkan hasil survei pada mahasiswa keperawatan yang kuliah di salah satu Universitas swasta di Yogyakarta yang berjumlah 85 mahasiswa menunjukkan hasil 17 (20,2%) mengalami kesulitan saat hendak memulai tidur, 12 (14,1%) saat tidur malam tiba-tiba terbangun, 38 (44,7%) saat siang hari sering mengantuk, 23 (27,1%) merasa kurang puas dengan tidur malamnya, dan 10 (11,9%) merasakan letih atau capek setelah bangun tidur.[7]

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti dengan mewawancarai dua mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2023 yang mengalami gejala insomnia menunjukkan pengalaman insomnia yang berbeda. Mahasiswa dengan inisial MM mengalami insomnia sejak duduk di kelas 10 SMA (2020) hingga saat ini kurang lebih berjalan lima tahun dan mulai terjadi ketika masih di rumah. Gejalanya berupa kesulitan untuk memulai tidur pada malam hari dan seringkali baru bisa tidur saat menjelang subuh. Menurut keterangannya, kesulitan tidur ini disebabkan oleh pikirannya sendiri yang pada saat malam malah memikirkan banyak hal dan dipicu salah satunya oleh kecemasan tentang masa depan. Efek yang ditimbulkan dari gejala tersebut adalah penurunan daya konsentrasi dan daya ingat saat belajar di kelas.

---

[5] Ibid, 273

[6] Nurul L Mauliddiyah, *"EFEKTIVITAS PENERAPAN TERAPI RELAKSASI RELIGIUSITAS DALAM MENGATASI INSOMNIA PADA MAHASISWA AKTIVIS DI UIN WALISONGO SEMARANG,"* 2021, 18-19.

[7] Ema Waliyanti and Wisni Pratiwi, "Hubungan Derajat Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Di Yogyakarta," *Indonesian Journal of Nursing Practices* 1, no. 2 (2017): 9–15, https://doi.org/10.18196/ijnp.1256.

Keterangan selanjutnya dari mahasiswa berinisial ATA yang mengalami gejala insomnia ketika masuk kampus pada awal semester 3 (2024) hingga sekarang kurang lebih berjalan satu tahun. Awal mula terjadi ketika ia mulai mengikuti salah satu organisasi di kampus yang mengharuskannya mengikutit kegiatan hingga malam sehingga merubah jam tidurnya. Perubahan jam tidur inilah yang menjadi penyebab awal muncul gejala insomnia. Gejala yang muncul berupa sering terbangunn saat tidur malam dan seringkali susah untuk memulai tidur kembali. Eek yang ditimbulkan dari gejala tersebut yaitu ia merasa tidurnya tidak nyenyak, sering mengantuk saat pagi hari, merasa cepat lelah saat siang hari.

Insomnia merupakan permasalahan psikologis yang dialami oleh seseorang dengan berbagai macam faktor penyebab munculnya. Penyabab insomnia bisa dari internal tubuh maupun dari eksternal tubuh. Beberapa hal yang menjadi faktor penyebab munculnya gangguan insomnia mulai dari kecemasan, stress akademik, terlalu lama menggunakan gadget sebelum tidur, dan pola hidup yang tidak sehat.[8] Kebiasaan-kebiasaan yang tidak sehat seperti ini yang menyababkan tubuh tidak menerima pemulihan secara maksimal, sehingga mengganggu proses metabolisme pada tubuh dan akan memicu penurunan kesehatan pada seseorang secara signifikan.

Sebagai usaha untuk mengatasi insomnia dapat dilakukan dengan menggunakan terapi. Terapi-terapi yang bisa digunakan sebagai upaya dalam mengatasi insomnia dapat dilakukan dengan pendekatan farmakologi maupun pendekatan nonfarmakologi.[9] Farmakologi merupakan disiplin ilmu yang mempelajari obat-obatan dan bagaimana cara kerjanya dalam sistem biologis.[10]

[8] Abdul Aziz and Supratman Zakir, "Indonesian Research Journal on Education : Jurnal Ilmu Pendidikan" 2, no. 3 (2022): 176-177.
[9] Liya Rosdiana Sholehah, "Penanganan Insomnia," *E-Jurnal Universitas Udayana*, 2013, hal, 3.
[10] luthfil fathiya yumni, "Buku Ajar Farmakologi 2023," *Buku Ajar Farmakologi*, 2023. Hal, 1.

Sedangakan terapi nonfarmakologi adalah pendekatan terapi yang dilakukan dengan tidak memakai obat-obatan.[11]

Pendekatan farmakologi sebagai bentuk penanganan insomnia diklasifikasikan menjadi tiga bagian yaitu, (1) *Benzodiazepine*, (2) *non-benzodiazepine* meliputi, *zolpidem, zalepton, eszopiclone, ramelteon* (3) *Miscellaneous sleep promoting agent* meliputi, melatonin, antihistamin, alkohol, antidepresan, pengobatan alterative, kava-kava, valerian.[12]

Pendekatan non-farmakologi yang dapat digunakan untuk menangani insomnia terdiri dari *Cognitive and Behavioral Therapy* yang meliputi: *relaxation therapy* atau terapi rileksasi, *sleep restriction* atau pembatasan tidur, *sleep hygiene,* dan *stimulus control therapy*.[13]

Teknik terapi lain yang bisa digunakan yaitu menggunakan teknik terapi psikosufistik. Pendekatan terapi yang mengintegrasikan prinsip-prinsip pada psikologi modern dengan ajaran spiritual sufisme atau tasawuf. Terapi psikosufistik merupakan teknik terapi yang menggunakan pendekatan yang memfokuskan intervensi atau penanganan terapinya kepada pembersihan jiwa dan hati agar didapatkan kesadaran religious serta memunculkan potensi yang berasal dari dalam hati.[14] Adapun macam-macam teknik terapi psikosufistik seperti, terapi muhasabah dan taubat, terapi syukur dan qanaah, wudhu, shalat, puasa, membaca Al-Qur'an, meditasi, dzikir, SEFT (*Spiritual Eotional Freedom Technique*) yang bertujuan untuk mencapai keseimbangan holistik antara fisik, mental, dan spiritual, yang merupakan inti dari pendekatan psikosufistik.

---

[11] Ilham Fajri et al., "Terapi Non-Farmakologi Dalam Mengurangi Tingkat Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara Stadium 2-4: Literature Review," *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI)* 5, no. 2 (2022): , hal: 106. https://doi.org/10.31000/jiki.v5i2.6139.

[12] Liya Rosdiana Sholehah, "Penanganan Insomnia." *E-Jurnal Universitas Udayana,* 2013, hal, 5-17.

[13] Ibid, hal, 3-5.

[14] Aisyah Amidah, "TERAPI PSIKO-SUFISTIK PADA PASIEN PENYALAHGUNAAN NAZA MADANI MENTAL HEALTH CARE (MMHC) DI CIPINANG JAKARTA TIMUR," 2024. Hal. 25

Seperti dalam penelitian yang telah dilakukan dengan judul "Implementasi Spiritual Ibadah Dalam Mengatasi Insomnia Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah" menunjukan hasil bahwa aspek dari spitiritual aqidah, syariah, dan akhlak terbukti dapat digunakan untuk mengatasi insomnia pada mahasiswa dengan bentuk-bentuk ibadah yang berbeda-beda.[15]

Efektifitas terapi psikosufistik lain dapat dilihat dari hasil penelitian yang telah dilakukan dengan meneliti efektifitas dari terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk menangani insomnia menggunakan pendekatan literature review dan menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang efektif dalam mengatasi insomnia pada remaja dengan menggunakan terapi SEFT.[16]

Penelitian lain juga meneliti terapi wudhu yang digunakan untuk mengatasi insomnia pada mahasiswa, penelitian yang telah dilakukan ini menunjukan hasil bahwa terjadi peningkatan kualitas tidur setelah dilakukan terapi wudhu menjelang tidur.[17] Juga penelitian yang telah dilakukan dengan judul "Pengaruh Wudhu Sebelum Tidur Sebagai Metode Relaksasi Terhadap Kualitas Tidur Pada Penderita Insomnia Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar". Penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh positif antara terapi wudhu dengan kejadian insomnia pada mahasiswa.[18]

Terapi psikosufisitk selain terbukti bermanfaat sebagai terapi fisik dan psikis ternyata juga memiliki manfaat lain yaitu sebagai sarana siraman rohani yang dapat meningkatkan keimanan, untuk mendekatkan diri kepada Allah serta agar

---

[15] Rini Syamsul, "IMPLEMENTASI SPIRITUAL IBADAH DALAM MENGATASI INSOMNIA MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH," *Nucl. Phys.* 13, no. 1 (2023): 104–16.

[16] Elmia Sari, Ari Pristiana Dewi, and Darwin Karim, "Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Kualitas Tidur Remaja Dengan Insomnia," *Jurnal Ilmu Keperawatan* 9, no. 2 (2021): 1–14.

[17] Eka Dewi Mulyani et al., "Pengaruh Wudhu Menjelang Tidur Terhadap Peningkaan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa.", no. 4 (2022)

[18] Alfaq Khumair, "PENGARUH WUDHU SEBELUM TIDUR SEBAGAI METODE RELAKSASI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PENDERITA INSOMNIA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR," 2024.

mendapatkan ketenangan batin. Salah satu terapi psikosufistik yang dapat digunakan untuk mencapai keseimbagan holistik yaitu dengan terapi wudhu.

Sebagai salah satu metode terapi psikosufistik, pada hakikatnya wudhu bukan hanya menjadi sarana membersihkan diri secara lahir atau fisik namun labih dari itu, wudhu menjadi terapi yang mempunyai manfaat besar bagi kesehatan tubuh serta memberikan ketenangan dan kedamaian pada jiwa seseorang. Wudhu yang dilakukan dengan sungguh-sungguh dan ikhlas akan membentuk pikiran dan persepsi positif sehingga dapat memberikan manfaat kesehatan serta meningkatkan keimanan seseorang.

Seperti yang telah diterangkan di dalam kitab Bidāyatul Hidāyah. Yang mana di dalam kitab Bidāyatul Hidāyah memandang wudhu sebagai sebuah amalan yang memiliki makna yang begitu dalam. Kemudian apabila wudhu tersebut dikerjakan beserta dengan pemaknaan atas setiap doa pada tiap gerakan-gerakannya yang sesuai dengan apa yang telah diajarkan maka Allah akan ridha kepada orang tersebut.

Hal ini dijelaskan dalam kitab Bidāyatul Hidāyah bahwasannya dengan mengerjakan wudhu beserta membaca doa-doa pada tiap-tiap gerakan wudhu, niscaya akan dilepas dan diampuni dosa-dosa dari seluruh anggota tubuhnya, lalu diberikan akhir hidup yang baik (husnul khatimah), dan diangkat derajatnya di bawah *'Arasy*. Kemudian selama ia bertasbih mensucikan Allah, maka dengan itu dicatat untuk dirinya pahala atas hal itu hingga hari kiamat.

Penelitian-penelitian terdahulu telah banyak yang menganalisa dan meneliti efektivitas dari metode terapi wudhu dalam menangani gejala insomnia. Namun, belum ditemukan penelitian yang menggunakan metode terapi wudhu yang merujuk pada ajaran yang termuat dalam kitab Bidāyatul Hidāyah karya Imam Al-Ghazali. Padahal seperti yang telah diterangkan dalam kitab Bidāyatul Hidāyah bahwasannya wudhu merupakan suatu amalan yang memiliki makna yang begitu dalam. Tanpa memahami makna yang terkandung di dalam wudhu maka wudhunya

tidak lebih hanya membersihkan bagian fisik dan psikis saja tetapi tidak sampai pada pembersihan dan penyucian bagian rohaninya.

Padahal yang paling penting dalam terapi psikosufistik adalah penyucian pada tiga bagian yaitu, fisik, psikis dan rohani. Dengan terpenuhinya penyucian pada tiga bagian tersebut maka akan memudahkan bagi seseorang dalam mendapatkan kesembuhan serta memenuhi kebutuhan spiritual atau rohaninya untuk bisa lebih mendekatkan diri kepada Allah dengan memohon perlindungan serta kemanfaatan dari wudhu yang telah dilakukan karena segala penyakit datangnya dari Allah dan dariNya obat itu diberikan.

Oleh karena itu penelitian ini akan mencoba untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan melakukan studi eksperimen yang berfokus pada pengembangan terapi wudhu sebagai metode terapi untuk mengatasi gejala insomnia pada mahasiswa dengan mengkaji ajaran yang termuat dalam kitab Bidāyatul Hidāyah karya Imam Al-Ghazali. Kitab Bidāyatul Hidāyah merupakan kitab karya Imam Al-Ghazali (wafat pada tahun 505 H) yang di dalamnya termuat tentang proses awal dimana seorang hamba mendapatkan hidayah dari Allah swt. Dilanjutkan dengan pembahasan tentang kedudukan ilmu dan amal dalam sudut pandang kebenaran. Kemudian pada bagian inti kitab ini terdapat pembahasan mengenai adab dalam beribadah, baik yang sesuai dengan al-qur'an dan sunnah maupun dari sisi penulis.

Di dalam kitab Bidāyatul Hidāyah ini berisikan ajaran tentang adab dalam melaksanakan ibadah mulai dari bersuci, wudhu, melaksanakan shalat, berpuasa, dan lain sebagainya. Yang di dalamnya dijelaskan secara lengkap mengenai langkah -langkah serta doa-doa yang harus dipanjatkan dalam beribadah. Oleh karena itu penggunaan kitab ini selain sebagai acuan pelaksanaan eksperimen terapi juga sekaligus sebagai contoh pengamalan ajaran yang telah diajarkan oleh ulama terdahulu.

Berdasarkan uraian di atas peneliti dalam melakukan penelitian bermaksud untuk mengkaji lebih dalam mengenai seberapa efektif wudhu dalam kitab

Bidāyatul Hidāyah untuk mengatasi problem insomnia yang terjadi di kalangan mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, rumusan masalah dari peneliti yaitu:

1. Apakah penerapan wudhu sebagai terapi psikosufistik efektif untuk menangani insomnia yang dialami oleh mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2023 UIN Walisongo Semarang?
2. Bagaimana gambaran insomnia pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2023 UIN Walisongo Semarang?
3. Bagaimana mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2023 UIN Walisongo Semarang memaknai wudhu sebagai terapi psikosufistik untuk mengatasi insomnia?
4. Bagaimana perubahan yang dirasakan oleh mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2023 UIN Walisongo Semarang setelah melakukan terapi wudhu psikosufistik?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijelaskan di atas maka penelitian ini mempunyai tujuan, yaitu:

1. Untuk mengetahui seberapa efektif wudhu sebagai terapi psikosufistik dalam mengatasi insomnia yang dialami mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2023 UIN Walisongo Semarang.
2. Untuk mengetahui gambaran insomnia yang dialami mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2023 UIN Walisongo Semarang.
3. Untuk menggali makna wudhu sebagai terapi psikosufistik untuk mmengatasi insomnia.
4. Untuk mengatahui perubahan yang dirasakan oleh mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2023 UIN Walisongo Semarang.

2. Manfaat Penelitian

1) Manfaat Teoritis
   a. Mengembangkan model terapi wudhu dari kitab Bidāyatul Hidāyah.
   b. Menemukan data empiris tentang seberapa efektif terapi wudhu psikosufistik yang sesuai dengan kitab Bidāyatul Hidāyah dalam mengatasi insomnia.
2) Manfaat Praktis
   a. Membantu mahasiswa dalam mengatasi gejala insomnia yang dialami.
   b. Memberikan gambaran untuk memahami gangguan insomnia pada mahasiswa

D. Kajian Pustaka

Pertama, skripsi dengan judul **"Konseling Islam Dengan Terapi Wudhu Untuk Mengurangi Gangguan Tidur (Sleep Disorder) Pada Siswa Smp Islam Nurul Ihsan Palangka Raya"** karya Ahmad Syahminan program studi Bimbingan Konseling Islam IAIN Palangka Raya tahun 2022. Metode penelitian dalam skripsi ini menggunakan penelitian kualitatif dengan teknik *purposive sampling.* Hasil dari skripsi tersebut yaitu terdapat penurunan tingkat gangguan tidur pada siswa SMP Islam Nurul Ihsan setelah dilakukan terapi terbukti dari perubahan perilaku siswa. Perilaku yang tampak pada siswa yang mengalami gangguan seperti mudah lelah, sering mengantuk, dan terlambat datang ke sekolah setelah dilakukan terapi wudhu pada siswa menunjukkan bahwa para siswa yang sering terlambat tidak mengulangi lagi, tidak mudah mengantuk di kelas, dan dapat konsentrasi dengan baik.

Berdasarkan hasil skripsi di atas peneliti pada penelitian kali ini akan mencoba melakukan penelitian dengan tema yang sama dengan perbedaan/kebaruan dari penelitian ini, yaitu informan penelitian yang digunakan, objek penelitian adalah gangguan tidur yang lebih spesifik yaitu *insomnia*, menggunakan pendekatan metode terapi mengambil dari kitab Bidāyatul Hidāyah karya Imam Al Ghazali, menggunakan metode penelitian eksperimen.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Bunga Rusnaini, dkk tahun 2024 dengan judul **"Wudhu Sebagai Psikoterapi Islam Untuk Menurunkan Gangguan Tidur Insomnia Pada Mahasiswa".** Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Hasil dari penelitian ini menunjukkan terjadi penurunan dalam gangguan tidur insomnia setelah dilakukan terapi wudhu. Dan dapat disimpulkan bahwa terapi wudhu efektif untuk menurunkan gangguan tidur insomnia.

Perbedaan atau kebaruan dari penelitian ini terhadap penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, yaitu pada metode penelitian yang digunakan, lokasi informan penelitian, penggunaan metode terapi mengambil dari kitab Bidāyatul Hidāyah karya Imam Al Ghazali.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Nia Aprilla, dkk tahun 2022 dengan judul **"Efektivitas Terapi Wudhu Menjelang Tidur Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Desa Laboi Jaya Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang".** Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan model eksperimen semu (*Quasi Exsperiment)* dengan rancangan *one group pretest and postest design* dengan teknik *purposive sampling.* Hasil penelitian menunjukkan nilai $p = 0{,}001$ ($p < 0{,}05$). Kesimpulan dari hasil tersebut yaitu bahwa terapi wudhu efektif dalam menurunkan insomnia pada lansia.

Perbedaan atau kebaruan dari penelitian tersebut, yaitu informan penelitian, metode terapi wudhu yang digunakan penelitian ini mencoba mengambil dari kitab Bidāyatul Hidāyah karya Imam Al Ghazali.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Alfaq Khumair tahun 2023 dengan judul, **"Pengaruh Wudhu Sebelum Tidur Sebagai Metode Relaksasi Terhadap Kualitas Tidur Pada Penderita Insomnia Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar".** Metode penelitian yanag digunakan dalam penelitian ini adalah *Single Group Interrupted Time Series Design*. Dengan Purposive sampling sebagai teknik pengambila sampelnya. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh dari pelaksanaan terapi

wudhu sebelum tidur sebagai metode relaksasi terhadap peningkatan kualitas tidur penderita insomnia pada mahasiswa.

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Eka Dwi Mulyani dkk tahun 2022 dengan judul, **"Pengaruh Wudhu Menjelang Tidur Terhadap Peningkaan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa".** Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Quasi Experimental dengan pendekatan *one group pretest – posttest design* dengan *Simple Random Sampling* sebagai teknik pengambilan sampelnya serta instrumen yang digunakan adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata – rata dari PSQI sebelum dan sesudah diberikan intervensi wudhu menjelang tidur yaitu 8, 54 dan 6,73. Hasil uji wilcoxon signed ranks test diperoleh nilai p value = 0,000 (p value < 0,05) yang artinya terjadi peningkatan kualitas tidur yang signifikan setelah melakukan intervensi wudhu menjelang tidur.

Keenam, penelitian yang dilakukan oleh Irfan Hidayat pada tahun 2016 dengan judul, **"Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Tingkat Insomnia Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Cempaka Pontianak".** Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperimental, pre and posttest without control*. Purposive sampling sebagai teknik pengambilan sampelnya. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Insomnia Severity Index*. Hasil penelitian menunjukkan Hasil uji *wilcoxon* didapat nilai p = 0,001 (p<0,05). Yang artinya terdapat pengaruh dari terapi wudhu sebelum tidur pada tingkat insomnia lansia.

Ketujuh, penelitian yang dilakukan oleh Irma Herliana pada tahun 2023 dengan judul, **"Efektivitas Terapi Wudhu dan Terapi Musik Sebelum Tidur terhadap Insomnia pada Remaja".** Metode penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan desain nonequivalent control group design. Hasil dari penelitian ini menunjukkan terapi musik lebih efektif dengan nilai p=0,001, sedangkan terapi wudhu memiliki nilai p=0,007 yang artinya kedua terapi yaitu

terapi music dan terapi wudhu sama-sama efektif dalam mengatasi insomnia pada remaja.

E. Sistematika Penulisan

Dalam penulisan skripsi ini terdiri dari beberapa bab yang dimaksudkan agar mempermudan pembaca dalam memahami isi dari skripsi ini. Sistematika penulisan skripsi ini dibuat agar dapat memberikan Gambaran fokus pada setiap isi pembahasan antar bab yang dijelaskan di dalamnya serta hubungan antar bab sehingga dapat diketahui hubungan antara bab satu dengan lainnya.

Skripsi ini disusun menjadi lima bab yang saling berkesinambungan mulai dari bab satu hingga bab kelima. Berikut uraian sistematika penulisan dari skripsi ini, yaitu :

BAB I, pada bab ini berisi pendahuluan yang di dalamnya berisi pemaparan tema serta gambaran umum dari skripsi. Di dalam pendahuluan ini berisikan uraian-uraian yang menjelaskan pokok masalah yang akkan diteliti. Isi dari bab pertama ini meliputi (1) latar belakang masalah, (2) rumusan masalah, (3) tujuan dan manfaat penelitian, (4) tinjauan Pustaka, dan (5) sistematika penulisan skripsi.

BAB II, pada bab ini berisikan penjelasan dari variable-variabel yang ada dalam judul skripsi. Uraian pada bab ini meliputi penjelasan tentang teori insomnia, dan hidroterapi wudhu yang akan diteliti dalam penelitian ini.

BAB III, dalam bab ini menyajikan pembahasan tentang metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini. Data-data yang disajikan meliputi, jenis penelitian yang digunakan, identitas variable, defisi operasional variable, populasi dan sample, metode pengambilan data, dan teknik analisis data. Pada bab ini menjelaskan mengenai sistematika dari jenis metode penelitian yang nantinya akan diterapkan dan untuk menjelaskan hasil dan pembahasan pada bab empat.

BAB IV, penjelasan pada bab ini meliputi hasil serta pembahasan dari penelitian. Bab empat ini menjadi bagian inti dari penelitian karena hasil dari penelitian akan diolah dan dipaparkan secara rinci dan deskriptif. Pada bab ini akan

menjelaskan apakah hidroterapi wudhu efektif dalam menangani insomnia pada mahasiswa aktivis berdasarkan hasil data yang telah diperoleh.

BAB V, pada bab ini berisi kesimpulan dan penutup. Bab ini peneliti berusaha memberikan kesimpulan dan hasil akhir dari penelitian. Bab kelima merupakan bab terakhir dalam penulisan skripsi. Pada akhir bab peneliti memberikan saran dan masukan untuk beberapa pihak yang beruhubungan sebagai referensi untuk peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian pada objek yang sama.

Setelah bab kelima pada skripsi penulis mencantumkan daftar pustaka yang digunakan peneliti sebagai bahan referensi dalam penyusunan skripsi ini.

BAB II
LANDASAN TEORI

A. Wudhu Sebagai Terapi

Wudhu sendiri berasal dari kata al-wadha'ah dalam bahasa arab yang mempunyai arti bersih, indah, dan bagus. Sedangkan berdasarkan syara', wudhu yaitu membasuh, mengalirkan, dan membersihkan tubuh dengan memakai air ke bagian-bagian dari anggota-anggota wudhu dengan tujuan untuk menghilangkan hadas kecil.[19]

Hasanuddin mengatakan bahwa menurut syara', wudhu ialah membersihkan anggota tubuh yang menjadi anggota wudhu dengan serangkaian aktivitas yang diawali dengan membaca niat, membasuh muka, membasuh kedua tangan dan kedua kaki serta mengusap kepala.[20] Sedangkan menurut Abu Sangkan, wudhu merupakan ibadah dzikir yang menjadi salah satu sarana pembersih jiwa, yang diawali dari sisi tubuh paling luar (fisik) hingga masuk ke dalam rohaninya dan untuk membersihkan jiwa supaya mampu melakukan komunikasi dengan Allah yaitu dengan shalat.[21]

Wudhu pada umumnya merupakan serangkaian proses bersuci untuk menyucikan jasmaniah yang dilakukan ketika hendak melaksanakan ibadah bagi orang muslim salah satunya shalat. Kesucian dari jasmaniah menjadi syarat dalam melaksanakan ibadah. Penyucian jasmaniah menurut para sufi merupakan suatu metafora serta menjadi pendukung untuk penyucian batiniah.[22]

Pada hakikatnya wudhu bukan hanya menjadi sarana membersihkan diri namun lebih dari itu. Wudhu menjadi metode terapi yang mempunyai manfaat yang besar

---

[19] Muhammad Akrom, "*Terapi Wudhu: Sempurna Shalat, Bersihkan Penyakit*", (MedPress Digital: 2012), hal, 17.

[20] Oan Hasanuddin, *"Mukjizat Wudhu"*, (Jakarta: Qultum Media, 2007), hal,15.

[21] Diah Kusumawardani, "Makna Wudhu Dalam Kehidupan Menurut Al-Qur'an Dan Hadis," *Jurnal Riset Agama* 1, no. 1 (2021): 107–18, https://doi.org/10.15575/jra.v1i1.14261.

[22] Robert Frager, *"Psikologi Sufi: Untuk Transformasi Hati, Jiwa, dan Ruh"*, (Jakarta: Zaman, 2024), hal. 270

bagi kesehatan tubuh serta memberikan ketenangan dan kedamaian pada jiwa seseorang.[23] Wudhu sendiri dipercaya dan terbukti dapat menyembuhkan berbagai macam penyakit dan bisa membantu dalam merawat kesehatan badan.[24]

Pada dasarnya tubuh manusia itu 80% terdiri dari air. Dan tubh dapat dikatakan normal apabila terdapat 70% hingga 80% air dari berat tubuhnya. dari berat tubuh manusia dalam keadaan normal. Bahkan telah dikatakan bahwasannya di antara organ tubuh manusia yang paling banyak mengandung air yait darah dan otak. Kemudian setiap organ utama tubuh mengandung sekitar 90% hingga 95% cairan.[25] Sehingga sebagai terapi, wudhu berguna untuk mengebalikan fitrah manusia yang pada dasarnya terdiri dari air agar dapat beresonansi terhadap guyuran air bersih supaya terjalin rangsangan yang dapat menormalkan kondisi tubuh lewat penghayatan pada setiap guyuran air.

Terapi wudhu tidak hanya memiliki manfaat memberikan kesehatan pada fisik saja akan tetapi wudhu juga diyakini dapat memberikan manfaat bagi kesehatan psikis dalam menangani berbagai keluhan psikis. Serta wudhu juga dapat memberikan efek yang positif pada batiniah atau spiritual seseorang sehingga membantu dalam pendekatan diri kepada Tuhan, meningkatkan keimanan, serta memberikan ketenangan batin.

Berdasarkan manfaatnya terapi wudhu dapat digolongkan menjadi tiga yaitu sebagai berikut:

a. Terapi Fisik

Lukman dalam bukunya menjalaskan bahwa air yang mengguyur tubuh akan memberikan efek hidrostatis (penekana di bawah lapisan kulit) dengan

[23] Bunga Rusnaini, Dania Saleha, and Zainal Abidin, "Wudhu Sebagai Psikoterapi Islam Untuk Menurunkan Gangguan Tidur Insomnia Pada Mahasiswa" 3, no. 1 (2024): 125–32., hal, 127.
[24] Muhammad Akrom, "*Terapi Wudhu: Sempurna Shalat, Bersihkan Penyakit*", (MedPress Digital: 2012), hal, 98.
[25] As'adi Muhammad, "*Kedahsyatan Air Untuk Pelbagai Terapi Kesihatan",* (Selangor: Diva Press, 2011), hal. 17.

sensasi seperti sedang diurut. Kemudian air yang mengalir di atas permukaan tubuh akan menstimulasi reseptor sentuhan pada kulit, memperlancar sirkulasi, dan menjadikan otot-otot yang tegang menjadi rileks. Lalu rangsangan tersebut akan memberikan stimulus pada sistem kekebalan tubuh, memberikan pengaruh pada produksi hormon stress, menguatkan sirkulasi dan pencernaan dalam tubuh. Dengan mengerjakan wudhu minimal lima kali dalam satu hari, itu mengajarkan kita agar selalu bisa menjaga kebersihan dan kebugaran tubuh.[26]

Menurut Leopold Wemer (psikister dan ahli saraf Australia) mengungkapkan terntang wudhu bahwa pusat saraf yang paling sensitive pada tubuh terletak di tangan, dahi, dan kaki. Dan dia menjelaskan pusat saraf itu ternyata sangat sensitif jika terkena percikan air. Sehingga ketika seseorang membasuh atau mengaliri air pada area tersebut maka saat itu juga ia telah menjaga kesehatan tubuh dan menyelaraskan pusat saraf.[27]

Sehingga dengan melakukan wudhu secara tidak langsung kita juga menjaga kesehatan tubuh. Air yang mengalir membantu membersihkan pori-pori dari kotoran serta memberikan kesegaran pada anggota tubuh seperti wajah menjadi lebih cerah, kulit kencang, serta menjaga tubuh dari terserangnya bakteri dari luar. Hal ini dikarenakan air yang mengaliri anggota tubuh memberikan efek kesegaran.

b. Terapi Psikis

Sebagai terapi psikis, wudhu dapat memberikan ketenangan jiwa karena dengan mengaliri air pada bagian tubuh percikan-percikan air itu akan merangsang lapisann kulit yang dapat merilekskan otot-otot dan sel-sel

[26] Lukman Hakim, *"Keajaiban Shalat Menurut Ilmu Kesehatan Cina"*, (Bandung: Mizania, 2007), hal, 87-88.

[27] Rusnaini, Saleha, and Abidin, "Wudhu Sebagai Psikoterapi Islam Untuk Menurunkan Gangguan Tidur Insomnia Pada Mahasiswa." Hal, 127.

saraf yang tegang. Dengan berkurangnya ketegangan dalam tubuh akan menciptakan ketenangan dan kedamaian jiwa.[28] Menurut Saifuddin manfaat wudhu diantaranya yaitu dapat memjernihkan pikiran, mengurangi stress, menyejukkan hati, mengurangi rasa khawatir, amarah, serta dapat membantu merangsang fungsi kerja sistem saraf.[29]

Wudhu termasuk terapi rileksasi yang dapat memberikan ketenangan dan kenyamanan. Percikan air pada saat wudhu dipercaya sebagai salah satu teknik rileksasi yang merangsang lapisan kulit yang ketika dilakukan akan membuat perasaan menjadi rileks yang kemudian akan diteruskan rangsangan ke hipotalamus pada otak dengan serangkaian system kerja otak yang menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor* (CFR) yang akan merangsang kelenjar *pituitari* agar dapat meningkatkan Proopiomelanocortin memproduksi endorfin yang menjadi penyebab endorfin menjadi neurotransmitter yang memberikan pengaruh pada suasana hati menjad lebih rileks dan produksi encephalin dari medulla adrenal mengalami peningkatan sehingga dapat merespon stress dan menjadi alasan peningkatan kualitas tidur juga.[30]

c. Terapi Spiritual

Selain untuk menjaga kebersihan dan kesehatan badan, wudhu dari aspek spiritual berdasarkan keterangan dalam hadis-hadis, bisa memberikan manfaat yang dapat menghilangkan dan menghapus dosa-dosa serta kesalahan-kesalahan yang telah diperbuat oleh orang yang mengamalkan

[28] Bunga Rusnaini, Dania Saleha, and Zainal Abidin, "Wudhu Sebagai Psikoterapi Islam Untuk Menurunkan Gangguan Tidur Insomnia Pada Mahasiswa" 3, no. 1 (2024): 127.
[29] Itak Khoirunnisak et al., "WUDHU SEBAGAI METODE PSIKOTERAPI DALAM MENGATASI KECEMASAN" 8, no. 2 (2024): hal, 108.
[30] Citra Borneo, Faisal Kholid Fahdi, and Ichsan Budiharto, "Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya," *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2016): hal, 1.

wudhu.[31] Wudhu yang dikatakan sebagai terapi jasmani dan juga untuk kebutuhan peningkatan rohani adalah wudhu yang dalam pengamalannya dimaknai secara mendalam pada tiap-tiap gerakan serta dilakukan dengan penuh kesadaran terhadap segala campur tangan Allah.

Dari penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa wudhu yang sesuai dan bisa dipakai untuk terapi psikosufistik adalah wudhu yang dalam pengamalannya dilakukan dengan menghadirkan Allah pada setiap gerakan, yaitu dengan mengingat Allah secara terus-menerus agar bisa meningkatkan keimanan, menggetarkan sisi rohaniah, serta menimbulkan perasaan lebih dekat dengan Allah. Namun, yang terjadi saat ini sangat jarang orang yang melakukan wudhu dengan pemaknaan yang mendalam. Malah sebaliknya, yang terjadi adalah pengamalan wudhu yang biasa-biasa saja seperti pada umumnya yang dimulai dengan berniat dan hanya cukup dengan membasuh anggota-anggota wudhu tanpa dibarengi dengan pemaknaan. Sedangkan menurut Imam Al-Ghazali dalam kitab Ihya Ulumuddin menerangkan bahwa terdapat empat tingkatan dalam thaharah atau bersuci yang harus dilakukan agar bisa meningkatkan spiritual, yaitu:

a. Tingkatan yang pertama, adalah menyucikan badan dari segala hadas, kotoran, serta benda najis.
b. Tingkatan yang kedua, adalah menyucikan setiap anggota badan dari segala perbuatan jahat dan dosa.
c. Tingkatan yang ketiga, adalah menyucikan hati dari segala perbuatan dan pekerti (perilaku) yang tercela serta sifat-sifat keji yang terkutuk.
d. Tingkatan yang keempat, adalah menyucikan *sirr* (rahasia jiwa) dari segala sesuatu selain Allah Ta'ala.

[31] Muhammad Akrom, "*Terapi Wudhu: Sempurna Shalat, Bersihkan Penyakit*", (MedPress Digital: 2012), hal, 102.

Tingkatan keempat ini adalah tingkatan yang paling sempurna dan hanya dimiliki oleh para nabi dan *shiddiqin*. Bersuci pada tiap tingkatan sudah menjadi setengah amal yang terdapat pada tingkatan yang bersangkutan, yang mana amal pada tiap tingkatan bertujuan untuk dapat terus menerus dzikrullah atau mengingat Allah serta mengagungkan nama-Nya.[32]

Wudhu yang dilakukan dengan pemaknaan yang mendalam akan menjadikan orang tersebut bisa terus-menerus mengingat Allah sehingga merasa lebih dekat dengan-Nya dan memberikan ketenangan rohaniah atau batin, sedangkan wudhu yang hanya dilakukan apa adanya maka akan kurang kaitannya dengan kebutuhan rohaniah diri.

B. Terapi Wudhu Psikosufistik Dalam Mengatasi Insomnia

1. Terapi Wudhu Psikosufistik

a. Definisi

Psikosufistik berasal dari dua yaitu kata psiko dan sufistik. Psiko berasal dari bahasa Yunani kuno "*psyche"* yang memiliki arti sebagai diri atau jiwa. Psikologi mengkaji tentang jiwa karena sifat jiwa ditampilka dalam perilaku manusia, serta memperlajari bagaimana respon, dan tingkah laku manusia terhadap faktor serta kondisi lingkungannya. Sehingga dengan mengamati, menilai, serta mempelajari respon dan tingkah laku individu, maka kondisi jiwa individu tersebut dapat diketahui.

Sedangkan kata sufistik berasal dari kata *sufi*, menurut Basyir Al-Haris orang sufi yaitu orang yang telah bersih hatinya semata-mata hanya untuk Allah. sehingga berhubungan dengan sesuatu yang bersifat rohani atau batin yang berkaitan dengan ilmu tasawuf. Menjadi seorang sufi artinya dia telah mensucikan dirinya baik suci lahir maupun batin dalam suatu pendidikan

[32] Al Ghazali, "*Ihya' Ulumuddin (Buku Kedua): Rahasia-rahasia Bersuci, Shalat, Zakat, Puasa, dan Haji",* (Bandung: Marja, 2011), hal, 16.

etika (budi pekerti) dengan menempuh jalan atas dasar didikan dari tiga tingkatan yang biasa disebut dalam ilmu tasawuf sebagai: Takhalli, Tahalli, Tajalli.[33] Oleh karena itu seorang sufi akan senantiasa menjaga perilakunya dengan selalu mengerjakan hal-hal kebaikan dan meninggalkan dan menghindari hal-hal yang buruk yang sesuai dengan ajaran dan aturan dalam islam.

Psikosufistik sendiri bisa didefinisikan sebagai kajian keilmuan yang di dalamnya mengkaji dan mempelajari tentang perbuatan manusia atau tingkah laku manusia dengan menggunakan konsep yang telah dibangun di atas ilmu tasawuf yang berlandaskan pada Qur'an dan Sunnah. Pengimplementasian dari psikosufistik lebih memfokuskan pada pengambangan potensi batin yang dimiliki manusia ke arah kesadaran peikologis agar selalu dekat dengan Allah yang mengedepankan rasa (*dzawq*) serta penyucian diri (*tazkiyah al-nafs*).[34]

Sehingga dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa terapi psikosufistik merupakan suatu metode terapi atau perawatan pada jiwa yang berdasarkan dari ajaran-ajaran tasawuf yang telah dipraktikkan oleh para sufi di dalam kehidupan sehari-hari mereka seta berasal dari ajaran al-Qur'an dan Sunnah. Selain sebagai terapi penyembuhan psikosufistik juga merupakan metode yang bertujuan untuk mengubah sifat dan kepribadian yang buruk menjadi lebih baik, untuk meningkatkan keimanan, untuk menjaga dan merawat hati, serta untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan dengan memperhatikan aspek-aspek yang telah diajarkan dalam al-Qur'an dan Sunnah.[35]

---

[33] Mustafa Zahri, *Kunci Memahami Ilmu Tasawuf* (Surabaya: Bina Ilmu Offset, 1991) hal. 45.

[34] Syaifulloh Yazid, "Psikosufistik: Terapi Jiwa Ibnu Athaillah Al-Sakandari," *An-Nuha* 11, no. 1 (2024): hal. 78-80, http://journal.civiliza.org/index.php/ijois/article/view/6/7.

[35] Syaifulloh Yazid, "Psikosufistik: Terapi Jiwa Ibnu Athaillah Al-Sakandari," *An-Nuha* 11, no. 1 (2024): hal. 90, http://journal.civiliza.org/index.php/ijois/article/view/6/7.

Berwudhu sebelum tidur merupakan sunnah. Diriwayatkan dalam hadits, Rasulullah SAW bersabda:

مَنْ بَات طَاهِرًا، بَاتَ فِي شِعَارِهِ مَلَكٌ، فَلَمْ يَسْتَيْقِظُ إِلَّا قَالَ اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِعَبْدِكَ فَلَانٍ، فَإِنَّهُ بَاتَ طَاهِرًا

Yang artinya: "Barang siapa tidur di malam hari dalam keadaan suci (berwudhu) maka malaikat akan tetap mengikuti, kemudian pada saat ia bangun niscaya malaikat itu akan berucap: 'Ya Allah ampunilah hamba-Mu si fulan, karena ia tidur di malam hari dalam keadaan selalu suci.'" (HR Ibnu Hibban).

Riwayat lain yang berasal dari al-Barra' bin 'Azib RA. Ia berkata, Rasulullah SAW bersabda:

إذا أَنتَ مَضْجَعَكَ فَوَضَّأَ وُضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شَلَّكَ الأَيْمَنِ ثُمَّ قُل: اللَّهُم أَسْلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ وَالحَاتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ لَا ملحاً ولا منجا منك إلا إِلَيْكَ اللهم انت بكتابك الَّذِي أَنزَلْتَ وَبَيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ

Yang artinya: "Jika kamu hendak tidur, hendaknya kamu berwudhu sebagaimana kamu berwudhu ketika hendak mengerjakan salat. Kemudian, berbaringlah ke arah sebelah kanan dan bacalah doa berikut: "Ya Allah, aku serahkan diriku kepada-Mu, aku hadapkan wajahku kepada-Mu, aku serahkan segala urusanku kepada-Mu, aku sandarkan punggungku kepada-

Mu dengan rasa senang dan takut kepada-Mu. Tidak ada tempat perlindungan dan keselamatan melainkan hanya berharap kepada-Mu. Ya Allah aku beriman kepada kitab-Mu yang telah Engkau turunkan, dan kepada nabi-Mu yang telah Engkau utus."

Dari hadis di atas dapat disimpulkan bahwa berwudhu sebelum tidur itu disunnahkan oleh Rasulullah SAW. Selain sebagai bentuk penjagaan diri juga sebagai bentuk pasrah kepada Allah Swt yang dapat dikaitkan dengan merode sufistik dalam penerapan terapi.

Dalam penelitian ini, pelaksanaan terapi psikosufistik dengan metode wudhu selain berfokus pada kesadaran penuh atau *mindfulness* pada setiap gerakan, juga berfokus pada pemaknaan atau penghayatan dari setiap doa-doa yang terkandung di dalam kitab Bidāyatul Hidāyah karya Imam Al-Ghazali. Dengan pemaknaan atau penghayatan terhadap doa-doa tersebut dimaksudkan agar memperkuat niat pembersihan dan penyucian diri dari segala hal yang mengganggu ketenangan jiwa. Sehingga ketika melaksanakan terapi wudhu tidak hanya mendapatkan ketenangan dan kenyamanan fisik dan psikis saja, namun juga ketenangan dan kenyamanan dalam batin atau jiwa yang dapat lebih mendekatkan diri kepada Allah swt.

b. Terapi Wudhu dalam Perspektif Takhalli, Tahalli, Tajalli

Dalam khazanah spiritual sufisme atau sufistik, konsep Takhalli, Tahalli, dan Tajalli merupakan suatu tahapan esensial dalam perjalanan seorang salik (penempuh jalan spiritual) menuju kedekatan ilahi dan pemurnian jiwa. Menariknya, praktik terapi wudhu psikosufistik ini memiliki korelasi yang mendalam dan saling mendukung terhadap ketiga tingkatan tasawuf ini.

Wudhu, yang secara lahiriah adalah ritual pembersihan fisik, bertransformasi menjadi sebuah metode reflektif yang membersihkan batin,

menghiasinya dengan sifat-sifat mulia, dan pada akhirnya, memungkinkan penyingkapan cahaya Ilahi.

1. Takhalli (Pengosongan Diri)

   Korelasi terapi wudhu psikosufistik dengan tingkat Takhalli sangatlah jelas. Takhalli berarti mengosongkan diri dari sifat-sifat tercela dan akhlak mazmumah (tercela) seperti kesombongan, iri hati, dengki, marah, dan segala bentuk keterikatan duniawi yang menghalangi koneksi spiritual.[36] Ketika seseorang melakukan wudhu dengan penghayatan psikosufistik, setiap basuhan air pada anggota tubuh bukan hanya membersihkan kotoran fisik, melainkan juga diniatkan sebagai simbol pembersihan batin.

   Membasuh tangan bisa dihayati sebagai upaya melepaskan perbuatan tercela, membasuh wajah untuk menghilangkan kesombongan, dan seterusnya. Proses ini menjadi ritual penyucian yang berulang, secara sadar dan sukarela membuang segala hal yang mengotori hati dan jiwa, mempersiapkan wadah batin untuk diisi dengan kebaikan.

2. Tahalli (Penghiasan Diri)

   Setelah proses pengosongan (Takhalli) melalui wudhu yang dihayati, selanjutnya yaitu tahap Tahalli, atau menghiasi diri dengan sifat-sifat terpuji (akhlak mahmudah) dan kebajikan seperti kerendahan hati, kesabaran, syukur, kejujuran, dan kasih sayang.[37] Dalam terapi wudhu psikosufistik, Tahalli terwujud melalui niat positif dan afirmasi batin yang menyertai setiap gerakan.

   Ketika membasuh wajah, selain membersihkan kesombongan, juga diniatkan untuk menumbuhkan kerendahan hati dan

[36] Mustafa Zahri, *Kunci Memahami Ilmu Tasawuf* (Surabaya: Bina Ilmu Offset, 1991) hal. 45.
[37] Ibid

ketenangan. Saat membasuh tangan, di samping melepaskan perbuatan buruk, juga diniatkan untuk menguatkan tekad berbuat kebaikan. Setiap tetesan air menjadi medium untuk "menyiram" dan menumbuhkan benih-benih kebajikan dalam jiwa, menciptakan keindahan moral dan spiritual yang memancar dari dalam diri.

3. Tajalli (Penyingkapan Cahaya Ilahi)

   Puncak dari Takhalli dan Tahalli adalah Tajalli, yaitu penyingkapan atau manifestasi cahaya Ilahi dalam hati seorang hamba atau merasakan akan rasa Ketuhanan yang sampai mencapai kenyataan Tuhan.[38] Ini merupakan pengalaman spiritual di mana seorang salik merasakan kedekatan, kehadiran, dan keindahan Tuhan. Dalam konteks terapi wudhu psikosufistik, Tajalli dapat dialami sebagai ketenangan batin yang mendalam, dan kedamaian jiwa yang luar biasa karena dalam berwudhu ia tidak hanya membersihkan fisik dan hati saja namun dari wudhu tersebut dia telah menyucikan *sirr* (rahasia jiwa) dari segala sesuatu selain Allah Ta'ala.[39] Namun tingkatan ini merupakan tingkatan paling sempurna dalam thaharah dan hanya bisa dimiliki oleh para nabi dan para shiddiqin.[40]

   Setelah selesai berwudhu dengan penuh penghayatan. Hati yang telah dikosongkan dari keburukan dan dihiasi dengan kebaikan menjadi jernih dan siap menerima pancaran Nur Ilahi, menciptakan pengalaman spiritual yang transformatif dan menguatkan iman.

---

[38] Mustafa Zahri, *Kunci Memahami Ilmu Tasawuf* (Surabaya: Bina Ilmu Offset, 1991) hal. 45.
[39] Al Ghazali, "*Ihya' Ulumuddin (Buku Kedua): Rahasia-rahasia Bersuci, Shalat, Zakat, Puasa, dan Haji",* (Bandung: Marja, 2011), hal, 16.
[40] Ibid.

Dengan demikian, terapi wudhu psikosufistik bukanlah sekadar ritual membersihkan tubuh, melainkan sebuah praktik spiritual holistik yang secara aktif melibatkan kesadaran dan niat untuk mencapai tahapan Takhalli, Tahalli, dan Tajalli. Proses berulang ini membantu individu secara konsisten membersihkan diri dari sisi negatif, menumbuhkan sifat-sifat positif, dan pada akhirnya, membuka ruang bagi pengalaman spiritual yang mendalam, membawa ketenangan batin, kesehatan mental, dan kedekatan abadi dengan Tuhan.

c. Manfaat Holistik Terapi Wudhu Psikosufistik

Terdapat beberapa manfaat yang bisa didapatkan dari prosesi terapi psikosufistik, yaitu:

a. Memberikan kenyamanan fisik serta mengatasi berbagai keluhan fisik. Air yang membasuh tubuh secara fisik juga memberikan efek menenangkan pada sistem saraf, sehingga membantu memberikan efek rileksasi.[41]
b. Untuk meningkatkan ketenangan serta kejernihan mental yang dapat membantu peningkatan regulasi emosi. Melalui fokus pada setiap gerakan wudhu dan niat pembersihan batin, pikiran yang tadinya kalut dapat menjadi lebih tenang dan jernih. Proses ini berfungsi sebagai bentuk meditasi aktif atau *mindfulness* yang membantu mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan kegelisahan.[42]
c. Terapi ini memperkuat koneksi dengan Tuhan dan pengembangan moral. Pembersihan batin melalui Takhalli dan penghiasan diri

[41] Bunga Rusnaini, Dania Saleha, and Zainal Abidin, "Wudhu Sebagai Psikoterapi Islam Untuk Menurunkan Gangguan Tidur Insomnia Pada Mahasiswa" 3, no. 1 (2024): 127.
[42] Aisyah Amidah, "Terapi Psiko-Sufistik Pada Pasien Penyalahgunaan Naza Madani Mental Health Care (Mmhc) Di Cipinang Jakarta Timur," 2024. Hal, 28-30.

melalui Tahalli secara otomatis akan mendekatkan individu kepada Allah, membuka pintu untuk pengalaman spiritual Tajalli.diri.[43]

d. Indikator-Indikator Terapi Wudhu Psikosufistik

Berikut merupakan tahapan-tahapan yang harus dilakukan dalam penerapan terapi dengan metode air wudhu yang juga dijelaskan tentang manfaat yang bisa digunanakan dalam meningkatkan pemaknaan pada setiap gerakan pada wudhu yang sekaligus dapat digunakan sebagai panduan terapi psikosufistik,[44] yaitu:

1. Niat berwudhu

   Niat adalah ungkapan atas sesuatu atau ungkapan keinginan yang menengahi antara ilmu yang sudah ada dengan amal yang akan dilakukan. Dalam melakukan terapi wudhu psikosufistik niat dimaknai agar senantiasa terhubung dengan Allah serta memiliki manfaat dan berfungsi untuk menjaga keseimbangan antara jiwa dan raga.

2. Membaca basmalah ketika memulai wudhu

   Membaca basmalah di sini dimaknai sebagai bentuk permohonan kepada Allah agar diberikan perlindungan. Fungsi lainnya adalah agar senantiasa mengingat Allah dan sebagai syarat diterimanya suatu amal perbuatan.

3. Membasuh telapak tangan

   Dibagian ini dimaknai sebagai permohonan agar kedua tangan dihindarkan dari memegang sesuatu yang tidak baik dan menurut sebagian ulama terdapat hikmah di dalamnya yaitu ketika mencuci

[43] Ibid, hal. 38.

[44] Muhammad Akrom, "*Terapi Wudhu: Sempurna Shalat, Bersihkan Penyakit*", (MedPress Digital: 2012), hal, 73-89.

kedua telapak tangan adalah isyarat persiapan menerima jamuan dari Allah di surga serta menjaga telapak tangan agar selalu bersih.

4. Berkumur-kumur

   Bagian ini dimaknai sebagai isyarat agar mulut dibebaskan dari ucapan-ucapan yang kurang bermanfaat serta menghilangkan kebiasaan berkata yang tidak baik. Manfaat dari berkumur yaitu membersihkan rongga mulut dan kerongkongan dari peradangan serta menyehatkan gigi dan gusi dari sisa-sisa makanan yang menempel.

5. Menghirup air dari lubang hidung (*instinsyaq)*

   Pada bagian ini terdapat hikmah apabila dilakukan dengan dimaknai yaitu menurut sebagian ulama yaitu sebagai persiapan ketika besok di akhirat agar dapat mencium wangi bau surgawi. Serta memiliki manfaat untuk menghilangkan kotoran dan membersihkan hidung.

6. Mengeluarkan air dari lubang hidung (*intinsar*)

   Bagian ini dimaknai untuk mengeluarkan dosa-dosa dan kotoran untuk persiapan mencium wangi surgaserta untuk menjaga kesehatan hidung.

7. Membasuh muka

   Pada bagian ini dimaknai sebagai isyarat bahwa kita kelak sudah siap untuk berhadapan dengan Allah swt. serta memberikan sebuah harapan akan diberi pengampunan atas dosa-dosa yang telah ditimbulkan oleh anggota wajah. Serta terdapat hikmah yaitu kelak diakhirat ia akan melihat Dzat Allah swt. secara langsung.

8. Membasuh kedua tangan sampai siku

   Pemaknaan pada bagian ini yaitu agar tangan senantiasa dijaga oleh Allah dari perbuatan tercela dan diberi ampunan atas dosa yang telah dilakukan. Serta terdapat hikmah menurut sebagian ulama,

kelak tangan-tangan yang terkena air wudhu akan dipakaikan gelang-gelang surga.

9. Mengusap sebagian kepala/rambut

   Pemaknaan pada bagian ini yaitu supaya diberi perlindungan dari sifat sombong serta agar diberi kemudahan untuk membedakan mana yang baik dan yang buruk dan untuk meningkatkan konsentrasi. Hikmah di dalamnya menurut sebagian ulama adalah kelak kepala yang terkena air wudhu akan dipakaikan mahkota dari surga oleh Allah swt dan ia kekal di dalamnya ditemani bidadari-bidadari.

10. Mengusap daun telinga

    Pada bagian ini dimaknai sebagai sarana permohonan kepada Allah agar diberi pengampunan atas dosa-dosa yang telah dilkukan oleh telinga yang mendengankan hal-hal buruk. Manfaat lain dari mengusap telinga adalah sebagai sarana terapi pada titik syaraf untuk meningkatkan konsentrasi serta mengaktifkan titik-titik syaraf pada daun telinga.

11. Membasuh kedua kaki sampai mata kaki

    Pada bagian ini dilakukan dengan pemaknaan supaya selalu dibimbing agar berjalan di jalan yang lurus dan diridhoi Allah swt. serta menurut sebagian ulama terdapat hikmah di dalamnya yaitu kelak ketika di akhirat kaki ini akan digunakan untuk berjalan menuju surga yang telah dijanjikan Allah swt. layaknya seorang tamu agung yang disambut oleh ribuan pengawal serta bidadari-bidadari yang cantik nan elok.

Dengan dilakukannya pemaknaan pada setiap gerakan wudhu diharapkan akan menambah khusyu dalam berwudhu sehingga dapat terus-menerus menghadirkan Allah pada setiap gerakan dan menjadikan wudhu

yang bernilai yang nantinya diharapkan agar mendapatkan ampunan dari Allah swt. atas dosa-dosa yang telah dilakukan oleh setiap anggota wudhu.

Selain itu juga, agar meningkatkan nilai spiritualitas ketika selesai melaksanakan wudhu serta bisa digunakan sebagai terapi untuk mendapatkan manfaat dari wudhu untuk menjaga kesehatan tubuh jasmani dan rohani dengan memberikan ketenangan jiwa/batin.

e. Langkah-Langkah Terapi Wudhu dalam Kitab Bidāyatul Hidāyah

Di dalam kitab Bidāyatul Hidāyah karya Imam Al Ghazali dijelaskan mengenai kaifiyah-kaifiyah wudhu yang di dalamnya terdapat tuntunan supaya kita bisa terus menerus menghadirkan Allah dalam setiap gerakan wudhu.[45] Terdapat beberapa tahapan yang digunakan dalam melaksanakan wudhu yang bernilai yaitu sebagai berikut:

Pertama, berwudhulah dengan mengambil tempat yang lebih tinggi dari permukaan tanah, agar kau tidak terkena percikan air bekas wudhu, dalam posisi menghadap kiblat dan bacalah doa sebagai bentuk isti'adzah,

بِسْمِ اللهِ الرَّ حْمَانِ الرَّ حِيْمِ, رَبِّ أَعُوْذُبِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَا طِيْنِ, وَأَعُوْذُبِكَ رَبِّ أَنْ يَحْضُرُوْن.

"Bismillaahirrahmaanirrahiimi. Rabbi, a'uudzu bika min hamazaatisy syayaathiini, wa a'uudzu bika rabbi an yahdhuruuna."

"Dengan menyebut nama Allah Yang Mahapengasih lagi Mahapenyayang. Ya Tuhanku, aku berlindung kepada-Mu dari bisikan-

[45] Abdul Rosyaq Shiddiq, *"Terjemahan: Bidāyatul Hidāyah Imam al-Ghazali". (Jakarta: KHATULISTIWA Press, 2025), hal, 24-34.*

bisikan para setan. Dan ya Tuhanku, aku berlindung kepada-Mu dari kedatangan mereka.”

Bacalah doa tersebut, kemudian basuhlah tanganmu sebanyak tiga kali. Lalu bacalah doa,

اَللَّهُمَّ إِنِّيْ أَسْأَلُكَ الْيُمْنَ وَالْبَرْكَةَ, وَأَعُوْذُبِكَ مِنَ الشَّؤْمِ وَالْهَلْكَة

"Allaahumma innii as-alukal yumna wal barkata Wa a'uudzu bika minasy sya'mi wal halakati."

"Ya Allah, sesungguhnya aku memohon karunia dan berkah kepada-Mu. Dan aku berlindung kepada-Mu dari keburukan serta bencana."

Kemudian berniat dalam hati untuk menghilangkan hadats atau untuk mempersiapkan diri guna melakukan shalat. Niat yang baik adalah niat yang tidak ada jeda waktu yang terlalu lama antara niat dengan pelaksanaan wudhu, karena hal itu bisa membuat wudhu menjadi tidak runut.

Kemudian berkumurlah sebanyak tiga kali. Lakukanlah hal itu dengan sungguh-sungguh, kecuali jika engkau sedang berpuasa. Begitu selesai berkumur, maka bacalah doa berikut ini,

اَللَّهُمَّ أَعِنِّيْ عَلَى تِلَاوَةِ كِتَابِكَ وَكَثْرَةِ الذِّكْرِ لَكَ, وَثَبِّتْنِيْ بِالْقَوْلِ الثَّا بِتِ فِيْ الْحَيَاتِ الدُّنْيَا وَفِي اْلآخِرَة

"Allaahumma a'innii 'alaa tilaawati kitaabika wa katsratidz dzikri laka, wa tsabbitnii bil qaulits tsaabiti fil hayaatid dunyaa wa fil aakhirati”.

“Ya Allah, tolonglah aku untuk selalu bisa membaca Kitab-Mu (Al-Qur’an), dan banyak berzikir mengingat-Mu. Mantapkanlah aku di dunia dan di akhirat, dengan ucapan yang mantap (Laa ilaaha illa Allah).”

Selanjutnya hiruplah air secukupnya ke lubang hidungmu (istinsyaq) sebanyak tiga kali. Kemudian hembuskanlah air dari lubang hidung (beristintsar) itu dengan menekan salah satu bagian lubangnya secara bergantian, kanan dan kiri. Pada saat beristinsyaq tersebut bacalah doa,

اَللَّهُمَّ أَرِحْنِيْ رَائِحَةَ الْجَنَّةِ وَأَنْتَ عَنِّيْ رَاض ٍ

"Allaahumma aarihnii raaihatal jannati wa anta 'annii raadhin."

"Ya Allah, berilah aku aroma dengan aroma surga, dan Engkau pun ridha kepadaku."

Dan pada saat menghembuskan air (beristintsar) bacalah doa,

اَللَّهُمَّ إِنِّيْ أَعُوْ ذُبِكَ مِنْ رَّوَائِحُ النَّارِ وَسُوْءِ الدَّار.

"Allaahumma innii a'uudzubika mir rawaaihun naari wa suu-id daari."

"Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari mencium bau api neraka dan tempat kembali yang buruk itu."

Kemudian ambillah air secukupnya untuk membasuh wajah secara memanjang, dimulai dari dahi hingga ke dagu da melebar ke telinga yang satu menuju telinga yang lainnya. Usahakan agar air bisa merata ke seluruh bagian wajah. Air juga mesti menembus ke kulit kepala bagian depan,

sepasang alis, sepasang jambang, bulu-bulu mata dan ujung (pelipis) mata. Air juga harus menembus ke bagian dasar jenggot yang tipis, bukan bagian yang lebat.

Dan ketika membasuh wajah, bacalah doa,

اَللَّهُمَّ بَيِّضْ وَجْهِيْ بِنُوْ رِكَ يَوْمَ تَبْيَضُّ وُجُوْهُ أَوْلِيَا ئِكَ, وَلاَ تُسَوِّدَ وَجْهِيْ بِظُلُمَاتِكَ يَوْمَ تَسْوَدُّ وُجُوْهُ أَعْدَائِك.

"Allaahumma bayyidh wajhii binuurika yauma tabyadhdhu wujuuhu auliyaaika, walaa tusawwida wajhii bizhulumaatika yauma taswaddu wujuuhu a'daa-ika."

"Ya Allah, cerahkanlah wajahku dengan cahaya-Mu pada hari ketika Engkau memcerahkan wajah kekasih-kekasih-Mu. Dan jangan Engkau hitamkan wajahku dengan kegelapan-kegelapan-Mu pada hari kelak ketika Engkau menghitamkan wajah musuh-musuh-Mu".

Kemudian basuhlah kedua tanganmu hingga siku, sampai pertengahan lengan. Sebab, bagian tubuh yang akan bercahaya di surga nanti adalah seluruh bagian yang terkena basuhan air wudhu. Saat membasuh tangan yang kanan, ucapkanlah doa,

اَللَّهُمَّ أَعْطِنِيْ كِتَابِيْ بِيَمِيْنِيْ وَحَاسِبْنِيْ حِسَابًايَّسِيْرًا.

"Allaahumma a'thinii kitaabii biyamiinii wa haasibnii hisaaban yasiiran."

"Ya Allah, berikan padaku buku catatan amal-amalku di tangan kananku, dan hisablah aku dengan ringan."

Dan ketika membasuh tangan kiri, bacalah doa,

اَللَّهُمَّ اِنِّيْ أَعُوْذُبِكَ أَنْ تُعْطِيَنِيْ كِتَابِيْ بِشِمَالِيْ أَوْمِنْ وَّرَاءِ ظَهْرِي.

"Allaahumma innii a'uudzu bika an tu thiyanii kitaabii bisyimaalii au min waraa-i zhahrii."

"Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari diberi buku catatan amalku pada tangan kiriku, atau dari arah belakang punggungku."

Kemudian usaplah kepalamu secara sempurna, yakni dengan terlebih dahulu membasahi tanganmu, lalu menempelkan ujung jari-jari tanganmu yang kanan pada yang kiri. Setelah meletakkannya pada bagian depan kepala, kemudian engkau membelaikannya sampai ke tengkuk dan mengembalikan lagi ke arah depan kepala. Ini dihitung satu kali. Dan lakukan hal itu sebanyak tiga kali. Demikian yang berlaku pada anggota-anggota wudhu yang lain. Selanjutnya bacalah doa,

اَللَّهُمَّ غَشِّنِيْ بِرَحْمَتِكَ، وَأَنْزِلْ عَلَيَّ مِنْ بَرَكَا تِكَ، وَأَظْلِلْنِيْ تَحْتَ ظِلِّ عَرْشِكَ يَوْمَ لاَ ظِلَّ إِلاَّ ظِلُّكَ اَللَّهُمَّ حَرِّمْ شَعْرِيْ وَبَشَرِيْ عَلَى النَّار.

"Allaahumma ghassyanii birahmatika, wa anzil 'alayya min barakaatika, wa azhlilnii tahta zhilli 'arsyika yauma laa zhilla illaa zhilluka. Allaahumma harrim sya'rii wa basyari 'alan naari."

"Ya Allah, liputilah aku dengan rahmat-Mu, hujani aku dengan berkah-berkah-Mu. Naungi aku di bawah naungan 'Arasy-Mu pada hari ketika tidak ada naungan samasekali kecuali naungan-Mu. Ya Allah, jagalah rambut dan kulitku dari sentuhan api neraka."

Kemudian usaplah kedua telinga luar dan dalam menggunakan air. Masukkan jari telunjukmu pada anak telingamu. Usaplah bagian luar telingamu dengan perut ibu jarimu, dan bacalah doa,

اَللَّهُمَّ اجْعَلْنِيْ مِنَ الَّذِيْنَ يَسْتَمِعُوْنَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُوْنَ أَحْسَنَهْ، اَللَّهُمَّ أَسْمِعْنِيْ مُنَادِيَ الْجَنَّةِ فِي الْجَنَّةِ مَعَ الْعَبْرَار.

"Allaahummaj'alnii minal ladziina yastami'uunal qaula fa yattabi'uuna ahsanahu. Allaahumma asmi'nii munaadiyal jannati fil jannati ma'al abraari."

"Ya Allah, jadikanlah aku termasuk orang-orang yang mau mendengar ucapan lalu mengikutinya dengan sebaik-baiknya. Ya Allah, buatlah aku mendengar seruan para penyeru surga dan bersama orang-orang saleh di surga."

Kemudian usaplah lehermu, dan bacalah doa,

اَللَّهُمَّ فَكِّ رَقَبَتِيْ مِنَ النَّارِ، وَأَعُوْذُبِكَ مِنَ الْسَلَاسِلِ وَالْأَغْلَال.

"Allaahumma fakki raqabatii minan naari. Wa a'uudzu bika minal salaasili wal aghlaali."

"Ya Allah, lepaskanlah leherku dari belenggu api neraka. Dan aku berlindung kepada-Mu dari rantai-rantai serta belenggu-belenggu yang menyertainya."

Kemudian basuhlah kedua kaki sampai mata kaki. Bersihkan sela-sela jari kaki dengan ujung jari tangan kiri, dimulai dari jari kelingking kaki yang kanan hingga yang kiri. Masukkan ke jari-jari dari arah bawah telapak kaki, dan bacalah doa,

اَللَّهُمَّ ثَبِّتْ قَدَ مِيْ عَلَى الصِّرَاطِ ٱلْمُسْتَقِيْمِ مَعَ أَقْدَامِ عِبَادِكَ الصَّالِحِيْنَ.

"Allaahumma tsabbit qadamii 'alash shiraathil mustaqiimi ma'a aqdaami ibaadikash shaalihiina."

"Ya Allah, kokohkanlah telapak kakiku di jalan yang lurus bersama dengan telapak-telapak kaki hamba-hamba-Mu yang saleh."

Dan ketika membasuh kaki kiri, bacalah doa,

اَللَّهُمَّ إِنِّيْ أَعُوْذُبِكَ أَنْ تَزِلَّ قَدَمِيْ عَلَى الصِّرَاطِ فِي النَّارِ يَوْمَ تَزِلُّ أَقْدَامُ ٱلْمُنَا فِقِيْنَ وَٱلْمُشْرِ كِيْنَ.

"Allaahumma innii a'uudzubika an tazilla qadamii 'alash shiraathi fin naari yauma tazillu aqdaamul munaafiqiina wal musyrikiina."

"Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu, jangan sampai telapak kakiku terpeleset di atas jalan yang membentang di atas neraka, lalu masuk neraka, pada hari ketika Engkau menggelincirkan kaki-kaki orang munafik dan musyrikin nanti."

Kemudian bawalah air hingga di tengah kedua pergelangan kakimu, lalu siramkan sebanyak tiga kali.

Setelah semua sudah dilakukan maka ditutup dengan menengadahkan tangan dan memandang ke langit untuk membaca doa setelah wudhu. Barang siapa yang membaca doa-doa tersebut dalam wudhunya, niscaya dosa-dosanya akan terlepas dari seluruh anggota tubuhnya, diberikan husnul khatimah (akhir yang baik), dan diangkat derajatnya di bawah 'Arasy. Dan selama ia bertasbih mensucikan Allah Ta'ala, maka akan dicatat untuknya pahala atas hal itu sampai hari kiamat nanti.

Disebutkan dalam sebuah riwayat, bahwa siapa yang berzikir (mengingat) kepada Allah saat berwudhu, niscaya Allah akan membersihkan seluruh tubuhnya dari dosa. Dan siapa yang tidak berzikir dalam wudhunya, niscaya Allah tidak berkenan membersihkannya, kecuali secara fisik bagian-bagian yang terkena air.

f. Pemaknaan Terapi Wudhu Psikosufistik

Metode terapi wudhu yang digunakan dalam konteks terapi psikosufistik dalam penelitian ini yaitu wudhu yang dioptimalkan sebagai metode penyembuhan dengan mengintegrasikan penghayatan pada setiap gerakan anggota wudhu. Metode ini berfokus pada kesadaran penuh atau *mindfulness* selama proses wudhu, mengubahnya dari sekadar rutinitas menjadi praktik meditasi aktif yang menenangkan jiwa dan pikiran. Setiap

sentuhan air pada anggota tubuh menjadi momen untuk melepaskan beban emosional dan menyelaraskan diri dengan energi positif.

Dalam penelitian ini, metode pelaksanaan terapi wudhu selain berfokus pada kesadaran penuh atau *mindfulness* pada setiap gerakan, juga berfokus pada pemaknaan atau penghayatan dari setiap doa-doa yang terkandung di dalam kitab Bidāyatul Hidāyah. Dengan pemaknaan atau penghayatan terhadap doa-doa tersebut dimaksudkan agar memperkuat niat pembersihan dan penyucian diri dari segala hal yang mengganggu ketenangan jiwa. Sehingga ketika melaksanakan terapi wudhu tidak hanya mendapatkan ketenangan dan kenyamanan fisik dan psikis saja, namun juga ketenangan dan kenyamanan dalam batin atau jiwa.

Berikut gambaran pemaknaan doa-doa pada setiap gerakan wudhu yang terkandung di dalam kaifiyah wudhu dalam kitab Bidāyatul Hidāyah:

No	Praktik	Makna
1	Bersiwak / menggosok gigi	Melaksanakan kesunahan yang dilakukan dengan penuh perhatian (fokus).
2	Menghadap kiblat	Melaksanakan kesunahan.
3	Isti'adzah	Memohon perlindungan agar dijaga darisegala bentuk gangguan dan kejahatan terutama bisikan dan godaan setan. Sebagai negasi atau penolakan atas pengaruh buruk dari setan.
4	Mencuci tangan	Permohonan agar selalu diberi perlindungan dan diberkahi atas

		perbuatan dari kedua tangan serta agar dijaga dari amal-amal perbuatan yang buruk.
5	Niat	Menghadirkan kesadaran serta keikhlasan dalam melaksanakan ibadah kepada Allah.
6	Berkumur	Permohonan agar diampuni dosa dari ucapan yang buruk, supaya dijaga dari ucapan yang negatif, dan agar selalu diberi kemudahan untuk mengucapkan ucapan yang positif. Serta diberikan kemudahan untuk berdzikir mengingat Allah.
7	Menghirup air ke lubang hidung (Istinsyaq)	Permohonan agar diberi penciuman yang posistif.
8	Menghembuskan air dari hidung (Istintsar)	Permohonan agar dijaga dari penciuman yang negatif.
9	Membasuh wajah	Memohon perlindungan dari pandangan yang buruk serta agar dijaga dari perilaku berwajah dua dan supaya dijaga kesucian wajah dari perbuatan yang dapat menjadikan durhaka kepada Allah.
10	Membasuh kedua tangan hingga siku	Menyucikan perbuatan dan tindakan dari dosa-dosa, supaya selalu diberi kemudahan dalam melakukan amal

		yang positif dan dijauhkan dari perbuatan negatif.
11	Mengusap kepala	Melambangkan penyucian pikiran dan niat supaya diberi pikiran yang positif yang senantiasa lurus dan terarah pada kebaikan. Dan dijauhkan dari pikiran negatif yang membuat durhaka kepada Allah.
12	Mengusap kedua telinga	Permohonan agar selalu diberikan kesiapan untuk senantiasa mendengar hal-hal yang positif dan supaya dijauhkan dari pendengaran yang bersifat negatif.
13	Mengusap leher	Permohonan perlindungan agar senantiasa dijaga dari keburukan dan diberi keselamatan dari belenggu-belenggu siksa di dunia dan akherat.
14	Membasuh kedua kaki sampai mata kaki	Menandakan kesiapan melangkah pada arah yang diridhoi Allah dan permohonan perlindungan agar dijaga dari jalan yang menyesatkan.
15	Tertib (urut)	Menunjukkan kedisiplinan dan ketaatan dalam menjalankan ajaran islam.
16	Berdoa setelah wudhu	Bentuk harapan supaya senantiasa dijaga kesucian perilaku dan tindakan

		dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Dan agar diberi istiqomah dalam kebaikan.

Berdasarkan pemaknaan di atas ternyata wudhu tidak hanya gerakan lahir saja, namun juga memiliki makna batin. Hal ini dapat dilihat dan diamalkan dari doa-doa yang dianjurkan dibaca ketika sedang menjalankan ibadah wudhu. Dalam suatu amal ataupun tindakan yang dapat memperkuat maksud dan tujuan dari amal tersebut tidak hanya lewat gerakan saja, tetapi juga lewat ucapan atau niat yang diucapkan yang terkandung dalam doa-doa yang telah dianjurkan untuk dibaca.

Pemaknaan dalam setiap gerakan sangat penting karena dengan pemaknaan itu suatu ibadah yang dilakukan akan lebih bernilai dan berbobot. Dengan pemaknaan pula menjadikan diri lebih khusyu dalam menjalankan ibadah karena berusaha untuk selalu menghadirkan Tuhan pada setiap ibadah yang dilakukan.

Dengan demikian, metode terapi wudhu melalui pemaknaan atau penghayatan ini mengubah ritual harian menjadi sesi terapi yang efektif. Ketenangan yang muncul dari air yang membasuh bukan hanya kesegaran fisik, tetapi juga ketenangan batin yang mendalam akibat pelepasan emosi negatif dan koneksi spiritual yang lebih kuat. Praktik ini tidak hanya membersihkan tubuh, tetapi juga menyucikan jiwa, mengurangi stres, kecemasan, dan meningkatkan kesadaran diri, sehingga membantu individu mencapai keseimbangan psikosufistik yang optimal dalam menghadapi tantangan hidup.

2. Insomnia

a. Definisi

Insomnia berasal dari bahasa latin yaitu *in* yang memiliki arti "tidak" atau "tanpa" serta *somnus* yang memiliki arti "tidur". Sehingga insomnia berarti orang yang pada malam hari tidak bisa tidur atau mengalami kesulitan untuk tidur.[46] Insomnia ditandai dengan kendala seperti kesulitan untuk memulai tidur, tidur yang tidak tenang, kesulitan untuk menahan agar tetap tidur, sering terbangun saat pertengahan malam, serta sering terbangun lebih awal.[47]

Kesulitan tidur atau insomnia yaitu suatu keluhan yang berkaitan dengan kualitas tidur yang kurang yang diakibatkan karena mengalami kesulitan untuk memasuki tidur, mengalami sering terbangun malam yang kemudian kesulitan saaat akan tidur kembali, bangun terlalu pagi, serta mengalami tidur yang tidak nyenyak.[48]

Insomnia adalah suatu kondisi yang muncul saat individu mengalami kesulitan tidur serta kesulitan untuk mempertahankan tidurnya.[49] Insomnia juga menjadi salah satu gangguan tidur yang sering muncul, yang ditandai dengan kesulitan untuk tertidur maupun bangun terlalu awal dan dialami secara berulang dan terus menerus.[50]

Sehingga dapat disimpulkan bahwa insomnia merupakan suatu gangguan tidur yang sering muncul ditandai ketika individu mengalami kesulitan untuk memulai tidur, kesulitan mempertahankan tidurnya, bangun lebih awal, kesulitan untuk tidur lagi, sertamerasa tidur tidak nyenyak.

---

[46] Jeffrey S. Nevid, et all, "Psikologi Abnormal: edisi kelima/Jilid 2", (Erlangga:2005), hal. 61.

[47] Rafknowledge, "Insomnia Dan Gangguan Tidur." (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2004), hal. 57.

[48] NURHALIJA ULFIANA, "HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA JURUSAN KEPERAWATAN," *Nucleic Acids Research* 6, no. 1 (2018): hal, 12.

[49] Lea Andy Shintya and Esterinda, "HUBUNGAN PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA," *MAHESA;MALAHAYATI HEALTH STUDENT JOURNAL* 3 (2023): hal, 1674.

[50] Nurmawati et al., "Indonesian Research Journal on Education : Jurnal Ilmu Pendidikan."

Rafknowledge dalam bukunya menjelaskan bahwa insomnia bukan termasuk penyakit, tetapi hanya gejala yang muncul dari beberapa penyakit yang sedang diderita oleh individu atau bisa jadi karena suatu permasalahan yang sedang dihadapi individu.[51]

b. Jenis Insomnia

Berdasarka data dari World Health Organization (WHO) (1993) insomnia termasuk ke dalam Disorders Of Iniating and Maintaining Sleep (DIMS). Serta bedasarkan dari penyebab munculnya insomnia dibedakan menjadi dua yaitu:

1) Insomnia primer, merupakan gangguan insomnia yang belum diketahui secara pasti apa yang menjadi penyebabnya dan gangguan ini terjadi dalam kurun waktu yang cukup lama.
2) Insomnia sekunder, merupakan gangguan insomnia yang muncul akibat dari kondisi kesehatan atau terdapat gangguan kesehatan baik secara fisik maupun gangguan psikologis.[52]

c. Faktor-Faktor Penyabab Insomnia

Menurut Rafknowledge faktor-faktor penyebab insomnia yaitu sebagai berikut:

1. Secara garis besar atau secara umum meliputi:
    a) Stress atau kecemasan, seseorang mengalalmi kegelisahan yang cukup dalam, yang terjadi biasanya karena terlalu memikirkan permasalahan yang dialami.
    b) Depresi, selain dapat menyebabkan insomnia, depresi juga dapat memunculkan suatu keinginan untuk selalu tidur sepanjang hari karena muncul perasaan ingin melupakan atau melepaskan diri

[51] Rafknowledge, "Insomnia Dan Gangguan Tidur."(Jakarta: Elex Media Komputindo, 2004), hal, 58.
[52] Ibid

dari permasalahan yang sedang dihadapi. Perlu digaris bawahi bahwa dapresi dapat menyababkan insomnia begitu juga sebaliknya bahwa insomnia bisa menyebabkan depresi karena mengalami masalah saat tidur yang mengakibatkan munculnya perasaan tidak tenang.

c) Kelainan-kelainan kronis, yang meliputi kelainan tidur (tidur apnea), diabetes, penyakit yang mendadak, artritis, sakit ginjal yang seringkali menjadi penyabab seseorang mengalami kesusahan untuk tidur.
d) Efek samping pengobatan, melakukan pengobatan oada penyakit juga bisa menyebabkan insomnia.
e) Pola makan yang buruk, makan makanann yang berat ketika hendak tidur dapat mempersulit seseorang untuk tidur.
f) Kafein, nikotin, alkohol, nikotin dan kafein merupakan zat stimulant (zat yang mempercepat fungsi tubuh). Alkohol dapat menyebabkan kekacauan pada pola tidur seseorang.
g) Kurang berolahraga, hal ini juga dapat menjadi penyebab seseorang sulit tidur yang signifikan.

2. Berdasarkan keadaan yang lebih spesifik meliputi:
   a) Seseorang yang telah memasuki usia lanjut
   b) Wanita yang sedang hamil
   c) Seseorang dengan riwayat depresi
3. Faktor penyebab insomnia ringan atau sementara, yaitu:
   a) Sedang mengalami stress
   b) Berada di suasana ramai atau berisik
   c) Mengalami perbedaan suhu udara
   d) Perubahan lingkungan sekitar
   e) Mengalami masalah pada jadwal tidur dan bangun yang tidak teratur

f) Efek samping dari pengobatan

4. Untuk insomnia kronis biasanya faktor yang menjadi penyebabnya lebih kompleks serta seringkali disebabkan karena faktor gabungan, mulai dari yang mendasari fisik hingga penyakit mental. Faktor penyebab insomnia kronis dapat juga karena faktor perilaku, termasuk penyalahgunaan alkohol, kafein dan obat-obatan yang berbahaya lainnya.[53]

d. Gejala-Gejala Insomnia

Orang yang mengalami insomnia pada umumnya akan mengalami gejala-gejala yang kerap kali muncul seperti:

1) Kesulitan untuk tidur atau tidak bisa tidur dengan nyenyak, kondisi seperti ini dapat berlangsung semalaman dengan tempo berhari-hari, berminggu-minggu, serta bisa lebih.
2) Tubuh merasa lelah atau capek ketika bangun tidur serta tidak merasakan kesegaran pada tubuh. Orang yang mengalami insomnia sering merasa bahwa mereka tidak tidur sama sekali.
3) Sakit pada bagian kepala tiap pagi hari, hal ini sering disebut dengan 'efek mabuk', padahal dirinya tidak minum-minum alkohol pada malam hari.
4) Mengalami kesulitan atau penurunan daya berkonsentrasi
5) Emosi tidak stabil sehingga mudah marah
6) Kondisi mata yang memerah akibat kurang tidur malam
7) Sering mengantuk saat beraktifitas pada siang hari[54]

[53] Rafknowledge, "Insomnia Dan Gangguan Tidur." (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2004). Hlm 58-59.
[54] Ibid, 60.

e. Dampak Insomnia

Pengidap insomnia akan mengalami beberapa dampak yang muncul dan memberi sedikit maupun banyak dampak pada beberapa aspek kehidupan seperti:

1) Depresi, orang dengan gangguan insomnia lebih rentan mengalami depresi dibandingkan dengan orang yang bisa tidur normal. Hal ini berlaku sebaliknya, insomnia menyebabkan depresi dan orang yang mengalami depresi atau banyak tekanan dalam hidupnya maka juga dapat memunculkan gejala insomnia saat malam hari.
2) Timbul penyakit jantung, hasil penelitian menunjukkan orang dengan gejala insomnia menjadi faktor resiko independent munculnya penyakit Cardiocerebral Vascular Diseases (CVD).[55]
3) Keselamatan, mengantuk di siang hari yang dapat mengancam keselamatan kerja maupun ketida sedan gmenngemudi kendaraan
4) Individu yang mengalami insomnia bisa menjadi penyebab dia kehilangan banyak waktu dalam pekerjaannya
5) Kualitas hidup menurun, tidur yang tidak berkualitas bisa menurunkan kemampuan individu dalam menyelesaikan tugas harian serta kurang bisa menikmati berbagai aktivitas dalam hidupnya.[56]

[55] Bang Zheng et al., "Insomnia Symptoms and Risk of Cardiovascular Diseases among 0.5 Million Adults: A 10-Year Cohort," *Neurology* 93, no. 23 (2019): E2110–20, https://doi.org/10.1212/WNL.0000000000008581.

[56] Rafknowledge, "Insomnia Dan Gangguan Tidur." (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2004), hal 60-61.

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen campuran atau *mixed-methods experimentation*. Penelitian eksperimen merupakan suatu metode penelitian yang dilakukan guna mengetahui pengaruh suatu bentuk perlakuan tertentu yang diberikan dengan kondisi yang dikendalikan.[57] Pendapat lain mengatakan bahwa penelitian eksperimen merupakan suatu bentuk metode yang digunakan guna mengetahui pengaruh langsung dari perlakuan atau intervensi yang diberikan terhadap hasil yang diperoleh.[58]

Desain penelitian eksperimen campuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah design eksperimen *Explanatory Sequential Design,* yaitu penelitian yang diawali dengan mengumpulkan dan menganalisis data kuantitatif, kemudian diikuti dengan pengumpulan dan analisis data kualitatif untuk menjelaskan dan memperluas hasil dari fase kuantitatif di awal. Kemudian pengumpulan data pada desain eksperimen ini diawali dengan lebih mengutamakan pengumpulan data kualitatif terlebih dahulu. Hasil dari data kualitatif ini akan digunakan untuk merancang dan mengembangkan cara mendapatkan data yang bersifat kuantitatif.[59]

Penelitian eksperimen yang dilakukan dalam penelitian ini, proses menggali data berfokus pada pemberian perlakuan atau intervensi kepada partisipan dalam jangka waktu yang telah ditentukan, serta didukung dengan proses wawancara yang dilakukan secara langusng kepada responden, serta dokumentasi menggunakan

---

[57] Sugiyono, "*Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*", (Bandung: Alfabeta, 2013). Hal: 72.

[58] M. Rusdi, *"Penelitian Perlakuan Kependidikan: (Educational Treatment-Based Research) Perpaduan Penelitian Desain, Penelitian Tindakan, dan Penelitian Eksperimen dalam Permasalahan Kependidikan",* (Depok: RAJAGRAFINDO PERSADA, 2020), hal: 189.

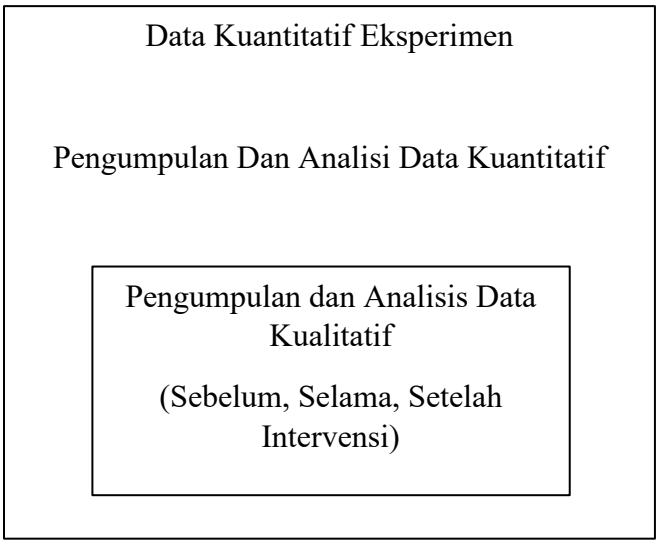
[59] M. Rusdi, "*Penelitian Perlakuan Kependidikan: (Educational Treatment-Based Research) Perpaduan Penelitian Desain, Penelitian Tindakan, dan Penelitian Eksperimen dalam Permasalahan Kependidikan"*, (Depok: RAJAGRAFINDO PERSADA, 2020), hal: 246.

lembar jurnal harian yang harus diisi setiap partisipan. Kemudian hasil dari data tersebut itu akan dikumpulkan menjadi laporan dalam bentuk data untuk diolah dan dianalisis. Tahap pertama dalam mengalisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekaan kuantitatif bertujuan untuk melihat perubahan dan efektifitas terapi terhadap objek penelitian dengan dilakukan uji perubahan untuk melihat seberapa besar perubahan yang terjadi pada tiap partisipan dengan menggunakan analisis data yang bersifat kuantitatif atau statistik.

Tahap selanjutnya setelah dilakukan analisis kuantitatif dilanjutkan dengan melakukan analisis menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif ini ditekankan pada proses berpikir induktif sebagai analisis. Pendekatan kualitatif menyajikan data hasil penelitian yang bersifat deskriptif dalam bentuk kata-kata yang tersusun secara sistematis melaui penggalian dan pengumpulan data secara langsung di lapangan yang disajikan sesuai dengan fakta atau kondisi yang sebenarnya terjadi di lapangan.

Dalam penelitian ini, data yang disajikan didapatkan langsung dari para responden. Tujuan dari pendekatan kualitatif eksperimen ini adalah untuk mendeskripsikan dan mengetahui apa yang terjadi di lingkungan penelitian pada saat penelitian berlangsung seperti, bagaimana implementasi pelaksanaan, respon dari responden, serta pengaruh yang dirasakan responden yang dijelaskan dan disajikan secara mendalam dalam bentuk deskriptif, serta untuk menjelaskan dan lebih memperluas hasil analisis data kuantitatif.

Berikut desain penelitian eksperimen menurut Creswell dan Plano Park, yaitu:



Gambar 3.1. Metode Campuran Desain Eksperimen[60]

B. Informan penelitian

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) yang dimaksud dengan informan penelitian yaitu orang yang memberikan informasi kepada peneliti sebagai sumber data maupun narasumber dalam sebuah penelitian. Dalam pemilihan sampel sebagai informan dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling,* yaitu merupakan teknik pengambilan sampel sebagai infroman atau sumber data dengan beberapa pertimbangan tertentu.

Syarat untuk menjadi informan dalam penelitian ini yaitu:

1) Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2023 dengan status aktif, dengan alasan karena angkatan 2023 menjadi angkatan terakhir yang sudah menerima beberapa mata kuliah terapi di jurusan Tasawuf dan

[60] Ibid, hal. 247.

Psikoterapi UIN Walisongo yang masih ada jam kuliah di kelas periode Maret-Juni 2025.

2) Bersedia menjadi informan
3) Mengisi kuesioner *Insomnia Severity Index,* data awal yang mengisi 8 orang.
4) Dinyatakan mengalami gejala insomnia berdasarkan hasil skor kuesioner *Insomnia Severity Index* dengan klasifikasi tingkat gejala insomnia rendah dengan skor (1-7), tingkat gejala insomnia sedang dengan skor (8-14), serta tingkat gejala insomnia tinggi dengan skor (15-21). Dari hasil data awal yang mengisi kuesioner berjumlah 8 orang, semua dinyatakan mengalami gejala insomnia dari mulai tingkatan rendah, sedang, hingga tinggi, namun yang bersedia menjadi informan hanya 7 orang saja.
5) Terbiasa atau pernah melakukan wudhu sebelum tidur

C. Sumber Data

Sumber data yaitu lokasi atau informan yang dapat memberikan informasi yang diperlukan kepada peneliti. Sumber data bisa berasal dari individua tau lewat pengamatan, dokumen, dan lain sebagainya. Selanjutnya data yag sudah diperoleh tersebut akan diproses lebih lanjut untuk menemukan hasil penelitian. Dalam penelitian ini sumber data yang dipakai yaitu:

a. Sumber data primer

Sumber data primer ialah sumber data yang dapat memberikan informasi secara langsung kepada peneliti.[61] Dalam penelitian ini sumber data primer didapatkan langsung dari responden yang mengikuti proses intervensi.

[61] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Serta R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013). Hal: 137

b. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder ialah sumber data yang tidak memberikan informasi langsung kepada peneliti.[62] Data tersebut bisa didapatkan dari orang lain ataupun lewat dokumen, buku, laporan, dll. Peneliti pada penelitian ini menggunakan buku, penelitian terdahulu, serta dokumen-dokumen pendukung sebagai data sekundernya.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

a. Wawancara

Merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan sebagai studi pendahuluan dalam menemukan permasalahan serta untuk mencari tahu informasi yang lebih mendalam dari responden.[63] Teknik wawancara yang digunakan dalam penelitian ini merupakan wawancara terstruktur dan wawancara tidak terstruktur. Yang membedakan keduanya adalah penggunaan pedoman wawancara pada wawancara terstruktur sedangkan wawancara tidak terstruktur tidak menggunakan pedoman yang pasti.

Data yang diperoleh dari wawancara merupakan data langsung yang disampaikan oleh dua orang atau lebih dalam sesi tanya jawab. Sebagai bukti dalam pengambilan data menggunakan wawancara yaitu diperlukan rekaman saat proses wawancara dilakukan dengan responden dan selanjutnya harus dibuat transkip wawancaranya.

b. Dokumentasi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) yang dimaksud dokumentasi ialah proses dalam pengumpulan data, akumulasi, pemilihan, serta penyimpanan suatu informasi bisa dalam bentuk gambar, kutipan, buku, majalah, jurnal, serta bahan referensi yang bisa mendukung lainnya.

---

[62] Ibid, hal: 137.

[63] Ibid, hal: 137.

Dokumentasi berguna sebagai pelengkap data-data dalam suatu penelitian. Dokumentasi sangat diperlukan bagi peneliti untuk melengkapi data yang sebelumnya telah dikumpulkan melewati wawancara dan pemberian intervensi. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan lembar pengisian jurnal harian yang harus diisi oleh informan sebagai data dokumentasi.

E. Prosedur Intervensi

Pemberian treatment ini dilakukan kepada responden sesuai dengan prosedur yang telah dibuat dengan pemberlakuan treatment selama 9 hari berturut-turut. Setiap tiga hari sekali akan dilakukan evaluasi dan posttest menggunakan kuesioner *insomnia severity index* untuk diambil sebagai data. Pemberian treatment selama 9 hari ini dimaksudkan karena pada dewasa awal tubuh manusia membutuhkan waktu sekitar 1-2 minggu untuk menyesuaikan dengan jadwal tidur yang baru. Menurut National Sleep Foundation juga menjelaskan bahwa penyesuaian tubuh dengan pola tidur yang baru secara fisiologis memerlukan waktu sekitar 1-2 minggu tergantung pada paparan cahaya alami dan konsistensi waktu tidur-bangun. Berikut prosedur dalam melakukan intervensi terapi wudhu, yaitu:

Sesi	Hari ke-	Kegiatan	Keterangan
1	Hari 1	-Edukasi Terapi	Penjelasan mengenai terapi wudhu psikosufistik dan insomnia dengan memberikan modul terapi kepada partisipan serta memberikan lembar jurnal harian. Peneliti bertemu langsung dengan partisipan untuk melakukan diskusi pemberian edukasi dan melaksanakan pretest dengan pengisian kuesioner awal.

	Hari 1-3	-Intervensi terapi wudhu sebelum tidur -Pengisian jurnal harian	Partisipan melakukan wudhu sebelum tidur sesuai dengan modul secara rutin antara pukul 22.00 WIB. Selama melakukan terapi wudhu partisipan diharuskan mengisi jurnal harian sebagai monitoring.
2	Hari 4	-Evaluasi -Posttest pertama	Evaluasi dilakukan dengan pelaksanaan wawancara dan pengisian kuesioner pasca terapi untuk melihat perubahan yang dialami partisipan.
	Hari 4-6	-Melanjutkan Intervensi terapi wudhu sebelum tidur dan, -Pengisian jurnal harian	Melanjutkan intervensi serta pengisian jurnal harian sebagai monitoring.
3	Hari 7	-Evaluasi -Posttest kedua	Lanjutan evaluasi dilakukan dengan pelaksanaan wawancara dan pengisian kuesioner pasca terapi untuk melihat perubahan yang dialami partisipan.
	Hari 7-9	-Melanjutkan Intervensi terapi wudhu sebelum tidur dan,	Melanjutkan intervensi serta pengisian jurnal harian sebagai monitoring

		-Pengisian jurnal harian	
	Hari 10	-Evaluasi -Posttest terakhir	Evaluasi akhir dilakukan dengan pelaksanaan wawancara dan pengisian kuesioner pasca terapi untuk melihat hasil akhir dari terapi wudhu dalam mengatasi insomnia untuk melihat perubahan yang terjadi pada partisipan.

Gambar 3.2. Prosedur Pelaksanaan Intervensi

F. Teknik Analisis Data

1. Uji Wilcoxon

Menurut Sugiyono uji Wilcoxon Signed Rank merupakan uji nonparametrik yang digunakan untuk menganalisis perbedaan signifikan antara dua data berpasangan, terutamaketika data tidak berdistribusi normal. Dalam penelitian ini data yang diujikan merupakan data pre-test dan post-test yang telah didapatkan dari hasil intervensi yang dilakukan oleh informan penelitian.[64]

2. Analisis Model Miles and Huberman

Dalam proses menganalisis data dalam penelitian, peneliti menggunakan teknik analisis data dilapangan model Miles and Huberman, terdapat 3 langkah proses analisis data yaitu sebagai berikut:

[64] Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D* (Bandung: ALFABETA, 2013). Hal, 149-150

1. *Data Reduction* (Reduksi data)

   Teknik ini digunakan untuk merangkum data yang telah didapatkan dari lapangan. Semakin lama penelitian di lapangan maka datayang didapatkan juga akan semakin banyak dan menjadi sangat kompleks. Oleh karena itu data-data tersebut harus segera dianalisis melalui reduksi data.

2. *Data Display* (Penyajian data)

   Dalam proses analisis data setelah melakukan reduksi pada data yang telah diperoleh maka langkah selanjutnya adalah penyajian data. Penyajian data dalam penelitian kualitatif bisa berupa uraian singkat, bagan, flowchart, hubungan antar kategori, dan lain sebagainya.

3. *Conclusion Drawing/verification*

   Langkah selanjutnya adalah penarikan kesimpulan serta verifikasi. Dari hasil kesimpulan ini nantinya akan memberikan temuan baru yang belum pernah ditemukan. Temuan tersebut dapat berupa deskripsi atau gambaran obyek yang sebelum diteliti masih belum jelas dan setelah diteliti menjadi jelas, bisa berupa hubungan kausal atau interaktif, hipotesis atau teori.[65]

G. Teknik Keabsahan Data

Teknik keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan triagulasi data. Triangulasi merupakan teknik digunakan dalam pengecekan kebenaran data yang membandingkan data dari berbagai sumber dengan menggunakan berbagai cara, dan dengan berbagai waktu. Dalam penelitian ini triangulasi data yang digunakan oleh peneliti yaitu *triangulasi teknik.* Triangulasi teknik merupakan metode yang digunakan dalam pengecekan data kepada sumber yang sama namun menggunakan teknik yang berbeda misalnya, data yang didapat dari wawancara, kemudian dicek

[65] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Serta R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2013), hal: 246-252.

dengan dokumentasi atau kuesioner, lalu dicek dengan hasil treatment hingga dihasilkan data yang dianggap benar.[66]

H. Hipotesis

Penelitian ini mengusulkan sebuah hipotesis yang terdiri dari komponen kuantitatif dan komponen kualitatif, mencerminkan desain eksperimen campuran (sequential explanatory) yang digunakan:

1. Hipotesis Kuantitatif
    a. Hipotesis Null (H_0), tidak ada perubahan yang signifikan dalam penurunan tingkat keparahan insomnia (diukur dengan *Insomnia Severity Index - ISI*) pada mahasiswa yang menerima terapi wudhu psikosufistik.
    b. Hipotesis Alternatif (H_1), terdapat perubahan yang signifikan dalam penurunan tingkat keparahan insomnia pada mahasiswa yang menunjukkan penurunan keparahan yang signifikan.
2. Hipotesis Kualitatif

    Mahasiswa yang menerima terapi wudhu psikosufistik akan melaporkan pengalaman subjektif yang positif terkait peningkatan kualitas tidur, penurunan gejala insomnia, dan peningkatan kesejahteraan psikologis dan pengalaman sufistik. Pengalaman ini akan mencakup persepsi tentang ketenangan batin, relaksasi, dan koneksi spiritual yang berkontribusi pada kemudahan tidur dan tidur yang lebih nyenyak.

[66] Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. (Bandung: Alfabeta, 2013) hal, 274.

BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Analisis Data

a. Uji Perubahan

Wilcoxon Signed Ranks Test

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post-test 1 - Pre-test	Negative Ranks	6[a]	4.50	27.00
	Positive Ranks	1[b]	1.00	1.00
	Ties	0[c]		
	Total	7		
Post-test 2 - Pre-test	Negative Ranks	7[d]	4.00	28.00
	Positive Ranks	0[e]	.00	.00
	Ties	0[f]		
	Total	7		
Post-test 3 - Pre-test	Negative Ranks	7[g]	4.00	28.00
	Positive Ranks	0[h]	.00	.00
	Ties	0[i]		
	Total	7		

Gambar 4.1. Tabel Uji Wilcoxon Signed Ranks Test

Pada table uji Wilcoxon di atas terdapat temuan dari hasil pre-test dan post-test pada masing-masing kolom. Kolom negative ranks untuk menunjukkan penurunan dari pre-test ke post-test dan kolom positive ranks untuk menunjukkan peningkatan dari pre-test ke post-test.

Dari hasil tabel di atas untuk pre-test dan post-test 1 menunjukkan bahwa terdapat 6 sample pada kolom negative ranks dan hanya terdapat 1 sampel pada positive ranks, yang berarti 6 sampel mengalami penurunan

tingkat insomnia dan hanya 1 sampel yang mengalami peningkatan tingkat insomnia.

Pada tabel di atas untuk pre-test dan post-test 2 menunjukkan bahwa terdapat 7 sampel pada kolom negative ranks dan tidak terdapat sampel pada kolom positive ranks, yang artinya keseluruhan sampel megalami penurunan tingkat insomnia.

Pada tabel yang sama di atas untuk pre-test dan post-test 3 menunjukkan bahwa terdapat 7 sampel pada kolom negative ranks dan tidak terdapat sampel pada kolom positive ranks, yang artinya keseluruhan sampel megalami penurunan tingkat insomnia.

Test Statistics

	Post-test 1 - Pre-test	Post-test 2 - Pre-test	Post-test 3 - Pre-test
Z	-2.217[b]	-2.410[b]	-2.371[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.027	.016	.018

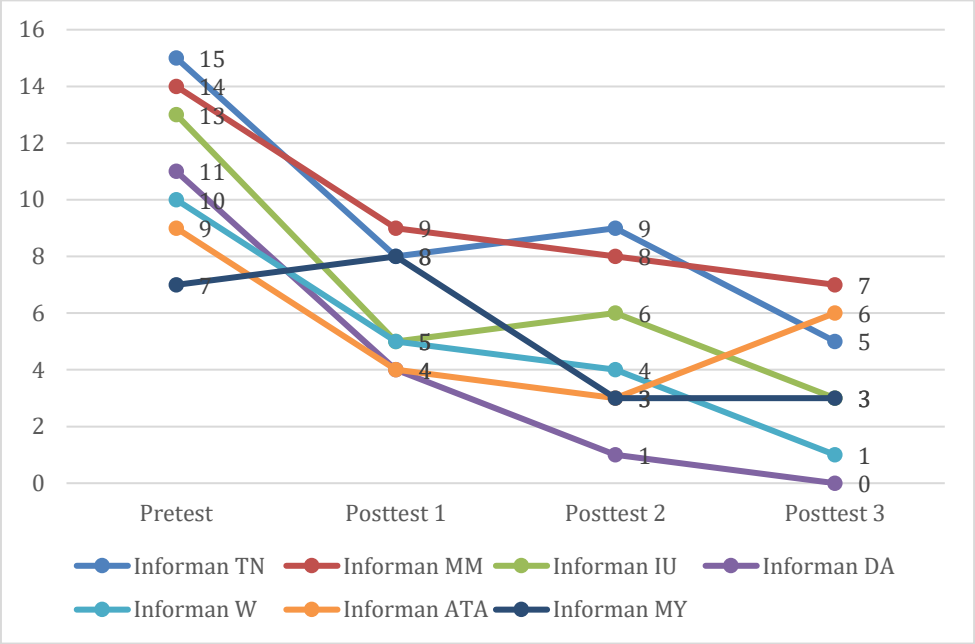
Gambar 4.2. Tabel Uji Test Statistics

Dari tabel di atas, temuan menunjukkan bahwa tes Wilcoxon yang dilakukan pada data pre-test dan post-test 1, post-test 2, serta post-test 3. Didapatkan hasil nilai Asymp. Sig. (2-tailed) post-test 1 (0,027), Asymp. Sig. (2-tailed) post-test 2 (0,016), dan Asymp. Sig. (2-tailed) post-test 3 (0,018).

Jika nilai Asymp. Sig. (2-tailed) < 0,05 berkesimpulan bahwa terdapat perbedaan secara signifikan. Sebaliknya, jika Asymp. Sig. (2-tailed) > 0,05 dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan.

Telah didapatkan bahwa nilai dari Asymp. Sig. (2-tailed) untuk data post-test 1 adalah 0,027 yang lebih kecil dari 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan. Kemudian nilai Asymp. Sig. (2-tailed) untuk data post-test 2 adalah 0,016 yang lebih kecil dari 0,05, maka juga terdapat perbedaan yang signifikan. Demikian pula nilai Asymp. Sig. (2-tailed) untuk data post-test 3 adalah 0,018 yang juga lebih kecil dari 0,05, maka juga terdapat perbedaan yang signifikan.

b. Gambaran Skor Insomnia Informan



Gambar 4.3. Grafik Skor Insomnia Informan

Grafik ini menyajikan gambaran yang jelas mengenai penurunan tingkat insomnia pada tujuh partisipan yang berbeda. Pengambilan data dimulai dari kondisi awal mereka (Pretest) hingga tiga kali pengukuran pasca-intervensi (Posttest 1, Posttest 2, dan Posttest 3). Tingkat insomnia diukur menggunakan skala *Insomnia Severity Index* di mana angka yang lebih

rendah menunjukkan kondisi insomnia yang lebih ringan. Secara keseluruhan, grafik ini menunjukkan tren positif yang signifikan. Keseluruhan partisipan mengalami penurunan tingkat insomnia yang konsisten dan berkelanjutan mulai dari Pretest hingga Posttest 3. Ini mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan memiliki efek yang sangat positif dan bertahan lama pada sebagian besar partisipan.

Detail perjalana setiap informan dimulai dari informan TN dengan tingkat insomnia yang cukup tinggi di angka 15, Namun, ia juga menunjukkan perbaikan yang mengesankan: turun ke 8 (Posttest 1), lalu 9 (Posttest 2), dan turun lagi di angka 5 pada Posttest 3. Ini menandakan efektivitas intervensi bahkan pada kasus yang lebih parah.

Selanjutnya informan MM yang awalnya memiliki tingkat insomnia yaitu 14. Setelah intervensi, ia menunjukkan penurunan yang bertahap namun pasti: 9 pada Posttest 1, kemudian turun lagi menjadi 8 pada Posttest 2, dan akhirnya mencapai 7 pada Posttest 3. Ini merupakan sebuah perbaikan ke arah yang lebih baik.

Informan IU, memulai dengan skor 13, dan menunjukkan perbaikan yang signifikan: 5 (Posttest 1), 6 (Posttest 2), dan mencapai skor terendah ketiga yaitu 3 pada Posttest 3, hal ini mengindikasikan perubahan insomnia yang signifikan.

Informan DA, memulai dengan skor 11. Penurunannya juga progresif: 4 (Posttest 1), 1 (Posttest 2), dan 0 (Posttest 3). Yang menandakan bahwa di posttest terakhir ia berhasil mencapai tingkat insomnia paling rendah yaitu (0) atau bisa dikatakan dia sudah terlepas dari gejala insomnia yang dideritanya hingga tidak tersisa sama sekali.

Informan W, awalnya memiliki tingkat insomnia 10. Meskipun demikian, ia juga berhasil menurunkan skornya secara konsisten: 5 (Posttest 1), 4 (Posttest 2), dan 1 (Posttest 3). Yang merupakan nilai terendah kedua dari kelompok ini. Dan menunjukkan perubahan yang progresif.

Informan ATA, awalnya memiliki tingkat insomnia yaitu 9. Kemudian turun ke 4 (Posttest 1), lalu 3 (Posttest 2), namun nilainya naik menjadi 6 pada Posttest 3. Berdasarkan pengakuannya pada sesi terakhir dirinya mendapati banyak tugas dan tidak bisa tidur nyaman pada beberapa malam terakhir. Hal ini yang dirasa menjadi penyebab naiknya nilai skala pada posttest 3.

Terakhir, informan MY memulai dengan skor 7, dan menunjukkan pola penurunan yang mirip dengan individu lainnya: 8 (Posttest 1), 3 (Posttest 2), dan sabil di angka 3 pada Posttest 3, menunjukkan hasil perubahan kea rah yang lebih positif.

Secara keseluruhan, narasi ini menyoroti keberhasilan intervensi dalam mengurangi tingkat insomnia pada ketujuh informan. Pola penurunan yang konsisten dan berkelanjutan pada setiap individu memberikan bukti kuat bahwa intervensi tersebut efektif dan memberikan manfaat jangka panjang.

2. Gambaran Insomnia Informan

Informan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif Prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2023 UIN Walisongo Semarang. Dalam satu angkatan mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2023 terdiri atas 3 kelas yaitu, A, B, dan C. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan inisial nama demi menjaga dan menjamin kerahasiaan identitas dari para informan. Berikut profil mahasiswa yang menjadi informan dalam penelitian ini.

No	Nama (inisial)	Jenis kelamin	Usia	Kelas	Jurusan / angkatan
1.	IU	Perempuan	20 tahun	C	TP/23
2.	ATA	Perempuan	20 tahun	B	TP/23

3.	MM	Laki-laki	20 tahun	B	TP/23
4.	TN	Perempuan	19 tahun	A	TP/23
5.	W	Perempuan	20 tahun	B	TP/23
6.	MY	Laki-laki	19 tahun	C	TP/23
7.	DA	Perempuan	20 tahun	C	TP/23

Gambar 4.4. Tabel Identitas Informan

1. Informan IU

   Informan IU merupakan salah satu mahasiswi Prodi Tasawuf dan Psikoterapi di UIN Walisongo Semarang angkatan 2023. IU memiliki ciri fisik tinggi dan memiliki postur tubuh yang sedikit berisi serta berkulit kuning langsat. IU berusia 20 tahun yang berasal dari Cirebon, namun selama kuliah IU tinggal di kontrakan bersama dengan keluarganya. IU merupakan anak ke 2 dari dua bersaudara. IU dikenal sebagai mahasiswi yang aktif dan ceria yang memiliki kegemaran main bersama dengan teman-temannya, ia mengutarakan bahwa dirinya sangat senang jika bisa bercengkrama dengan teman-temannya.

   Selain kuliah, IU juga memiliki kesibukan lain salah satunya yaitu mengikuti organisasi. Dalam berorganisasi IU terpilih menjadi ketua di salah satu organisasi di kampus. Dengan kesibukan yang cukup padat ditambah lagi dengan tugas-tugas di kelas membuat waktu tidurnya menjadi terganggu. IU merasakan pola tidurnya mulai terganggu sejak dirinya terpilih menjadi ketua organisasi pada awal tahun 2025. Efek yang sangat IU rasakan dari perubahan pola tidurnya yaitu menurunnya konsentrasi saat kegiatan sehari-hari dan juga mengantuk saat sedang kuliah.

Berikut gambaran insomnia yang dialami oleh informan IU serta rutinitas wudhu sebelum tidur yang dilakukan oleh informan IU berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan:

a. Gambaran Gejala Insomnia

1) Kesulitan memulai tidur

Informan IU merasa bahwa dirinya kadang-kadang mengalami kesulitan saat mau tidur malam. Menurut pengakuan informan IU dirinya susah memulai tidur ketika terpilih menjadi ketua di salah satu organisasi di kampus. Berikut pengakuan informan IU dari hasil wawancara:

"Jadi aku ngerasa susah tidur awal itu mulai dari awal tahun 2025 ini, Mas. Karena kebetulan kepilih jadi salah satu ketua organisasi di kampus."[67]

"Jadi pasca kepilih itu hampir tiap malam ada rapat sampe-sampe bikin susah tidur karena kebiasaan itu. Dan kebawa sampe sekarang kerasa susah tidur awal." Tambah informan IU.[68]

"Mungkin karena banyak pikiran juga mungkin ya, Mas. Jadi kalau mau tidur itu ga tenang rasanya." Lanjut informan IU.[69]

informan IU juga mengatakan bahwa alasan lain dirinya susah tidur itu kalau lingkungan sekitar berisik, terus kerasa ga bersih, dan informan IU juga mengatakan kalau mau tidur itu harus merasa nyaman dulu, kalau tidak nyaman nanti susah buat tidurnya. Berikut pengakuan informan IU ketika diwawancara:

[67] Wawancara dengan informan IU, 19 Mei 2025.
[68] Wawancara dengan informan IU, 19 Mei 2025.
[69] Wawancara dengan informan IU, 19 Mei 2025.

"Kalau aku itu orangnya kalau mau tidur harus nyaman dulu sih, Mas, kalau ga nyaman susah tidurnya."[70]

"Sama suasananya harus tenang ga berisik sama template harus kelihatan bersih, kalau ga bersih itu bikin ga nyaman soale." Imbuh informan IU.[71]

Dapat disimpulkan bahwa informan IU mengalami kesulitan tidur yang pertama dikarenakan banyaknya kegiatan organisasi di malam hari kemudian alasan susah tidur lainnya yaitu harus berada di lingkungan dan tempat yang nyaman dan tenang.

2) Tidur yang tidak beraturan

informan IU mengatakan bahwa tidur malam yang dirasakannya tidak beraturan hal ini menurut informan IU dikarenakan jadwal kegiatan yang terlalu padat di malam hari yang membuat informan IU mau tidak mau harus merelakan jam tidurnya. Berikut penggakuan informan IU:

"Kalau untuk tidur malam yang tak rasain itu kadang seringnya bisa tidur kalau udah di atas jam 12, Mas, karena banyak kegiatan di malam hari. Dan itu berjalan sampai sekarang ini."[72]

"Mungkin seminggu itu cuman 1 atau 2 kali aja tidurnya di atas jam 12 malam. Mungkin dari situ ngerasa tidurku jamnya berantakan, Mas." Imbuh informan IU.[73]

[70] Wawancara dengan informan IU, 19 Mei 2025.
[71] Wawancara dengan informan IU, 19 Mei 2025.
[72] Wawancara dengan informan IU, 19 Mei 2025.
[73] Wawancara dengan informan IU, 19 Mei 2025.

Jam tidur yang tidak beraturan menjadi awal informan IU mengalami kesulitan tidur di malam hari.

3) Mengantuk di siang hari

Kemudian yang dirasakan informan IU akibat dari jam tidur yang tidak menentu itu dirinya merasakan ketika pas siang hari informan IU merasa mengantuk ketika berkegiatan. Berikut pengakuan informan IU dari hasil wawancara:

"Kalau yang tak rasain di siang hari itu kerasa ngantuk sih, Mas, mungkin efek karena kurang tidur di malam harinya."[74]

"Kayak kalau pas di kelas gitu,tapi kalau udah ketemu sama teman itu ngantuknya langsung hilang, Mas, mungkin karena bisa ngobrol ya, jadi ngantuknya hilang." Imbuh informan IU.[75]

Efek yang dirasakan informan IU yaitu dirinya sering merasa ngantuk di sing hari. Namun berbeda jika bertemu dengan teman-temannya. Yang dirasakan informan IU kalau bertemu temannya jadi tidak mengantuk karena bisa ngobrol.

4) Konsentrasi menurun

Efek lain yang dirasakan informan IU menurut pengakuannya informan IU merasa bahwa konsentrasinya seringkali buyar ketika siang hari baik di kelas maupun di kegiatan lain. Berikut pengakuan informan IU ketika diwawancara:

"Kalau siang juga yang tak rasain itu konsentrasinya agak buyar sih, Mas, kayak agak susah buat konsentrasi atau fokus gitu,"[76]

[74] Wawancara dengan informan IU, 19 Mei 2025.
[75] Wawancara dengan informan IU, 19 Mei 2025.
[76] Wawancara dengan informan IU, 19 Mei 2025.

"Tapi dengan keadaan itu entah ngantuk atau konsentrasi serasa menurun tetep bisa jalanin kegiatan ya walaupun ga bisa maksimal gitu." Imbuh informan IU.[77]

Dengan kondisi yang dialami informan IU dirinya masih berusaha untuk bisa tetap menjalankan kegiatan meskipun tidak bisa maksimal. Hal ini menjadi tantangan bagi informan IU untuk bisa membenahi pola tidurnya.

b. Gambaran Rutinitas Wudhu Sebelum Tidur

Ketika hendak tidur informan IU kadang melaksanakan wudhu terlebih dahulu. Wudhu yang dilakukan seperti wudhu pada umumnya namun belum dilakukan dengan penghayatan. Dalam prosesi wudhu ini yang dirasakan informan IU tidak lebih hanya sekedar merasa lebih seger saja di badan karena efek terkena air. Informan IU melakukan wudhu persis sebelum tidur. Jadi, bukan wudhu yang dilakukan dengan berpatokan jam. Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara yang telah dilakukan dengann informan IU:

"Sebelum tidur saya wudhu sih, tapi wudhunya kayak wudhu biasanya aja ga yang dihayati, Wudhunya itu pas mau tidur persis tapi juga ga selalu tiap malam,"[78]

Informan IU juga mengaku bahwa perasaan yang dirasakan setelah wudhu hanya sebatas seger saja yang terassa di badan. Berikut adalah pernyataan dari informan IU:

[77] Wawancara dengan informan IU, 19 Mei 2025.
[78] Wawancara dengan informan IU, 19 Mei 2025.

"Ga ada yang dirasain sih, mas, paling cuman ngerasa seger aja di badan mungkin karena kena air aja."[79]

Berdasarkan wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa informan IU ketika hendak tidur kadang melakukan rutinitas wudhu namun wudhu yang biasa bukan wudhu yang dihayati. Kemudian dari rutinitas wudhu tersebut perasaan yang dirasakan informan IU hanya sebatas merasa segar saja di badannya.

2. Informan ATA

Informan ATA merupakan salah satu mahasiswi Prodi Tasawuf dan Psikoterapi di UIN Walisongo Semarang angkatan 2023. ATA memiliki ciri fisik tidak terlalu tinggi dan postur tubuh kurus serta berkulit kuning langsat. ATA berusia 20 tahun yang berasal dari daerah Bandungan, Semarang. Selama kuliah ATA tinggal di kos-kosan khusus putri. ATA merupakan anak ke 3 dari 4 bersaudara. Dikenal sebagai mahasiswi yang aktif dan ceria serta suka membaca buku.

selain kuliah ATA juga menyibukkan diri dengan mengikuti beberapa organisasi di kampus. dengan berbagai kesibukan dari tugas-tugas di kelas serta kegiatan organisasi membuat dirinya harus mengorbankan waktu tidur malamnya untuk berkegiatan. Sehingga dari banyaknya kegiatan organisasi di malam hari ATA mulai merasakan perubahan pada pola tidurnya yang dimulai sejak semester 3 pada tahun 2024 ketika dirinya diterima masuk ke dalam organisasi. Efek yang sangat dirasakan ATA dengan perubahan pola tidurnya adalah ia merasa tidurnya tidak nyenyak, sering mengantuk saat pagi hari, serta merasa cepat lelah saat siang hari.

[79] Wawancara dengan informan IU, 19 Mei 2025.

Berikut gambaran insomnia yang dialami oleh informan ATA serta rutinitas wudhu sebelum tidur yang dilakukan oleh informan ATA berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan:

a. Gambaran Gejala Insomnia

1) Kesulitan memulai tidur

Informan ATA mengatakan bahwa dirinya mengalami kesulitan tidur di bawah jam 12 malam. Yang dirasakan ketika belum jam 12 malam itu matanya masih melek, dan mulai merasa ngantuk ketika sudah di atas jam 12 malam. Berikut pengakuan informan ATA dari hasil wawancara:

"Saya kalau malam itu susah tidur, Mas, ya ngerasa ga ngantuk gitu. Terus baru ngerasa ngantuk itu kalau udah jam 12 malam keatas, itu baru ngerasa ngantuk dan baru bisa tidur. Mungkin karena udah keseringan tidur di atas jam 12 malam, jadi sekarang kebawa sampe sekarang."[80]

Informan ATA juga menambahkan:

"Mulai ngerasa susah tidur itu dulu pas masuk semester 3, Mas, sekitar tahun 2024. Mungkin karena dulu udah banyak kegiatan organisasi di malam hari. Jadi kebawa sampe sekarang."[81]

[80] Wawancara dengan informan ATA, 19 Mei 2025.

[81] Wawancara dengan informan ATA, 19 Mei 2025.

Informan ATA menambahi lagi:

"Tapi kadang juga bisa tidur lebih awal, Mas, kalau pas kecapean itu bisa tidur di bawah jam 12 malam."[82]

Dapat disimpulka bahwa informan ATA mengalami kesulitan tidur di bawah jam 12 malam. Seringkali informan ATA bisa tidru awal jika kondisi badannya kecapean. Namun ketika informan ATA bisa tidur di bawah jam 12 malam ketika tidur informan ATA malah sering terbangun malam. Hal ini juga menjadi tantangan tersendiri bagi informan ATA untuk bisa tidur lebih awal tanpa sering terbagun malam.

2) Sering terbangun malam

Informan ATA mengatakan bahwa dirinya mengalami kesulitan tidur di bawah jam 12, namun ketika dia kecapean setelah kegiatan, informan ATA bisa tidur lebih awal sebelum jam 12 malam namun, ketika informan ATA bisa tidur awal dia akan sering terbagun pada malam harinya. Sesuai dengan pernyataan informan ATA berikut:

"Jadi kalau aku kecapeean itu malamnya bisa tidu awal, Mas, dibawah jam 12 malam. Tapi ya itu nanti malamnya akan sering kebangun. Dan kerasa ga terlalu nyenyak tidurnya karena sering kebangun malam."[83]

[82] Wawancara dengan informan ATA, 19 Mei 2025.
[83] Wawancara dengan informan ATA, 19 Mei 2025.

Informan ATA juga menambahkan:

"Kalau pas kebangun itu kadang bisa langsung tidur, kadang harus nunggu dulu baru bisa lanjut tidur lagi."[84]

Informan ATA manambahi lagi:

"Mungkin kebangun malamnya itu beda hari juga beda intensitas kebanyannya ga pasti berapa kalinya, Mas, cuman kalau pas tidur di bawah jam 12 malam itu kerasa sering kebangun malam."[85]

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa informan ATA mengalami sering kebangun malam ketika dirinya tidur di bawah jam 12 malam namun, tidak selalu sama jumlah kebagunnya pada tiap malam yang satu dengan malam lainnya.

3) Tidur tidak nyenyak

Informan ATA mengatakan bahwa tidur yang dirasakan pada malam hari itu dirasanya tidak nyenyak. Hal ini menurutnya dikarenakan tidur yang sudah larut malam dan kalaupun tidur lebih awal tidurnya akan terganggu karena sering kebagun malam. Seperti keterangan yang disampaikan informan ATA sebagai berikut:

"Tidur yang tak rasain itu kurang nyenyak, Mas, atau bahkan kadang ga nyenyak sama sekali. Mungkin karena memang tidurku udah larut malam juga, tapi pas tidur awal juga ga nyenyak soale kalau bisa tidur di bawah jam 12 malam itu pasti sering kebangun pas tidur, jadi sama aja kurang nyenyak."[86]

[84] Wawancara dengan informan ATA, 19 Mei 2025.
[85] Wawancara dengan informan ATA, 19 Mei 2025.
[86] Wawancara dengan informan ATA, 19 Mei 2025.

Informan ATA juga menambahkan:

"Kalaupun bisa tidur nyenyak itu juga jarang, seringe ngerasa tidur kurang nyenyak."[87]

Berdasarkan keterangan dari informan ATA dapat disimpulkan bahwa ketika dia tidur sangat jarang merasakan tidur yang nyenyak dan sering kurang nyenyak tidurnya.

4) Merasa capek ketika bangun tidur

Informan ATA mengatakan bahwa dirinya merasakan capek ketika bangun tidur, yang seharusnya bangun tidur badan harusnya lebih segar dan fresh, tapi yang dirasakan informan ATA malah sebaliknya. Informan ATA malah merasa badannya capek dan lelah ketika bangun tidur. Berikut pernyataannya ketika diwawancara:

"Yang tak rasain pas bagun tidur itu badan malah kerasa capek, lelah gitu, Mas, padahal bangun tidur."[88]

Informan ATA juga menambahkan:

"Atau mungkin karena malemnya itu tidurnya udah larut malam sama sering kebangun malam akhire tidurku kurang nyenyak jadi pas bangun yang tak rasain malah capek di badan."[89]

Yang dirasakan informan ATA ketika bangun tidur yang badannya malah capek, lelah itu tak lain bisa jadi efek dari tidurnya yang kurang nyenyak karena tidur yang larut malam dan sering terbangun malam.

[87] Wawancara dengan informan ATA, 19 Mei 2025.
[88] Wawancara dengan informan ATA, 19 Mei 2025.
[89] Wawancara dengan informan ATA, 19 Mei 2025.

5) Emosi tidak stabil

Informan ATA mengatakan bahwa dirinya juga mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi dalam sehari-hari. Berikut pernyataan dari informan ATA ketika diwawancarai:

"Kalau aku ngerasa susah ngontrol emosiku, Mas, kadang gampang emosi sama temen atau orang yang nyebelin."[90]

Informan ATA juga menambahkan:

"Tapi marahnya ga yang emosi terus, nanti tersu reda gitu, tapi kalau ada yang nyebelin lagi jadi marah lagi."[91]

Keterangan tambahan dari informan ATA:

"Jadi kayak susah ngontrol emosinya, Mas, gampang kedistrek sama kelakuan temen atau orang lain yang nyebelin."[92]

Kesimpulanya adalah informan ATA mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi yang gampang emosian ketika didapati teman atau orang yang nyebelin dan suka ganggu dia.

b. Gambaran Rutinitas Wudhu Sebelum Tidur

Informan ATA mengatakan bahwa dirinya memiliki rutinitas wudhu ketika malam hari waktu hendak tidur. Wudhu yang dilakukan sama seperti wudhu pada umumnya hanya saja dalam prosesi wudhu belum dihayati lebih dalam. Berikut keterangan dari informan ATA ketika wawancara:

[90] Wawancara dengan informan ATA, 19 Mei 2025.
[91] Wawancara dengan informan ATA, 19 Mei 2025.
[92] Wawancara dengan informan ATA, 19 Mei 2025.

"Kalau aku ada rutinitas wudhu tiap malam, Mas. Karena kalau malam hari aku biasane harus cuci muka sama sikat gigi dulu, jadi sekalian aku wudhu."[93]

Keterangan tambahan dari informan ATA:

"Tapi wudhunya kayak yang biasanya aja, wudhu biasa dan ga aku hayati, Mas."[94]

Informan ATA juga mengatakan bahwa dari wudhu yang dilakukan malam itu belum ada efek yang dirasakan untuk membantu membuat tidur menjadi nyenyak, yang dirasakan masih biasa saja hanyak kerasa seger di badan. Seperti keterangan informan ATA berikut:

"Jadi yang tak rasain habis wudhu itu juga biasa aja, Mas, kerasa seger, bersih, sama ngerasa suci aja pas mau tidur, mungkin karena wudhuku cuman biasa aja ga yang dihayati."[95]

Tambahan lain dari informan ATA:

"Kalau yang tak rasain selama ini juga ga berpengaruh di tidur sih, Mas. Soale tidurku juga masih di atas jam 12 malam jadi ga ada efeknya sama tidur."[96]

Pengalaman dari informan ATA ini dapat dijalihat bahwa walaupun sudah sering melakukan wudhu tapi juga dia belum merasakan efeknya terhadap pola tidurnya.

[93] Wawancara dengan informan ATA, 19 Mei 2025.
[94] Wawancara dengan informan ATA, 19 Mei 2025.
[95] Wawancara dengan informan ATA, 19 Mei 2025.
[96] Wawancara dengan informan ATA, 19 Mei 2025.

3. Informan MM

MM merupakan salah satu mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi di UIN Walisongo Semarang angkatan 2023. MM memiliki ciri fisik tinggi dan postur tubuh berisi serta berkulit sawo matang. MM berusia 20 tahun yang berasal dari daerah Tegal. Selama kuliah MM tinggal di salah satu pondok pesantren putra dan berkegiatan di pondok tersebut. MM merupakan anak ke 2 dari tiga bersaudara. MM juga dikenal sebagai mahasiswa yang aktif dan suka bergaul dengan teman-temannya.

Selain kuliah dan kegiatan di pondok, MM juga menyibukkan diri untuk mengikuti organisasi di kampus. Dengan berbagai macam kegiatan yang terus bergiliran menjadikan dirinya mengalami perubahan pola tidur. Namun pola tidur yang kurang baik ini sudah cukup lama dirasakan olehnya. Dimulai ketika dirinya masih duduk di kelas 10 SMA hingga sekarang hampir 5 tahun berjalan. Efek yang palng dirasakan adalah penurunan daya konsentrasi dan daya ingat saat saat belajar di kelas.

Berikut gambaran insomnia yang dialami oleh informan MM serta rutinitas wudhu sebelum tidur yang dilakukan oleh informan MM berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan:

a. Gambaran Gejala Insomnia

1) Kesulitan memulai tidur

Kesulitan tidur yang dialami oleh informan MM sudah dia rasakan ketika masih duduk di kelas 10 SMA. Informan MM mengataka bahwa dirinya kalau malam hari tidak bisa tidur awal dikarenakan banyak memikirkan banyak hal yang dipicu rasa cemas tentang masa depan. Mulanya dia merasakan itu ketika masih di rumah hingga kini susah tidurnya masih berlanjut. Seperti keterangan yang disampaikan oleh informan MM ketika diwawancara:

"Yang tak rasain itu kalau malam susah tidur, Mas, itu karena banyak yang dipikirkan. Terus awalnya dulu pas masih di SMA kelas 10, sampai sekarang masih susah kalau disuruh tidur awal."[97]

Terkadang informan MM juga tidak bisa tidur dan baru bisa tidur ketika menjelang waktu subuh. Seperti yang dikatakan informan MM:

"Kadang malah semalam ga tidur, Mas, bisa tidur paling pas menjelang subuh, kadang setelah sholat subuh baru bisa tidur juga."[98]

Informan MM juga mengimbuhi:

"Udah biasa kayak gini sih, Mas, jadi ya ga kaget juga. Tapi yaa, itu ngerasa susah tidur ini jadi nambah beban juga di pikiran. Yang seharusnya bisa istirahat malam, ini jadi ga bisa istirahat."[99]

Kesulitan tidur yang dialami informan MM yaitu susah tidur yang disebabkan karena terlalu banyak memikirkan suatu hal di malam hari. Hal ini menjadikan dirinya merasa kurang tidur. Informan MM juga harus menanggung efek dari kurang tidurnya juga.

2) Tidur tidak nyenyak

Informan MM mengatakan bahwa memang dirinya dengankondisi mengalami kesulitan tidur mala mini menjadikan tidurnya juga tidak nyenyak. Informan MM mengatakan juga bahwa

[97] Wawancara dengan informan MM, 19 Mei 2025.
[98] Wawancara dengan informan MM, 19 Mei 2025.
[99] Wawancara dengan informan MM, 19 Mei 2025.

walaupun nyenyak itu tidak lama karena pagi sudah lanjut kegiatan lagi. Seperti yang dijelaskan informan MM ketika diwawancara:

"Kalau tak rasa-rasain tuh tidurku ga nyenyak sama sekali, Mas, karena juga tidurku udah larut malam dan kadang udah mepet waktu subuh baru bisa tidur jadinya kerasa ga nyenyak sama sekali."[100]

Informan MM juga menambahkan bahwa porsi tidur malamnya itu bisa dikatakan sangat kurang. Berikut hasil wawancaranya:

"Dan juga yang tak rasain itu tidurku kurang banget, Mas. Soale tidur udah larut malam atau mepet subuh nanti pagi udah harus kegiatan di kampus, kuliah juga. Jadi kerasa kurang tidurnya."[101]

Tidur yang tidak nyenyak ini pastinya akan memberikan dampak bagi informan MM baik di tubuhnya maupun ketika mmenjalani kegiatan sehari-hari. Dengan kondisi yang seperti ini informan MM harus menjalankan tugas dan kewajibannya dengan professional juga terlepas dari efek yang dirasakan.

3) Bangun tidur badan kerasa capek

Dengan kondisi yang telah dikatakan oleh informan MM bahwa dirinya mengalami kesulitan tidur dan tidurnya tidak nyenyak menjadikan informan MM merasa bahwa ketika bangun tidur dirinya malah merasa bahwa badannya capek. Berikut penjelasan dari informan MM:

[100] Wawancara dengan informan MM, 19 Mei 2025.
[101] Wawancara dengan informan MM, 19 Mei 2025.

"Yang tak rasain pas bangun pagi itu kerasa badan capek, Mas, mungkin karena malamnya saya kurang tidur juga."[102]

Informan MM juga menambahi:

"Mungkin kalau tidurnya lebih lama, bangun agak siang gitu mungkin badan terasa enak, Mas, mungkin karena tidurnya bisa lebih lama."[103]

Tidur yang tidak cukup yang dialami informan MM sehingga dirinya merasa bahwa ketika bangun tidur badan terasa capek. Namun berbeda kalau informan MM bangun lebih siang. Informan MM merasa lebih cukup tidurnya. Walaupun itu tidak bisa disebut tidur malam.

4) Mengantuk di siang hari

Informan MM menjelaskan bahwa dirinya sering merasa mengantuk pada siang hari di jam-jam tertentu. Hal ini dia jelaskna mungkin efek dari kurangnya tidur pada malam harinya. Berikut hasil wawancara dengan informan MM:

"Aku kalau sinag kadang ngerasa ngantuk, Mas, mungkin karena malam itu kau tidurnya kurang juga dan bangun buru-buru ke kampus."[104]

Mengantuk yang dirasakan informan MM biasanya jika dia tidak berada di situasi yang menurutnya menarik. Seperti penjelelasannya:

[102] Wawancara dengan informan MM, 19 Mei 2025.
[103] Wawancara dengan informan MM, 19 Mei 2025.
[104] Wawancara dengan informan MM, 19 Mei 2025.

"Kalau ngantuk tu sebenere ga di semua situasi sih, Mas. Mungkinn kalau pas aku di beberapa situasi aja yang ngerasa ngantuk. Kayak kalau pas di kelas itu materi yang sedang dijelaskan ga menarik pilih tak tinggal tidur. Kalau pas kegiatan juga kalau ga menarik aku malah ngantuk. Kalau menarik aku bisa berusaha buat ga ngantuk dan mengikuti kegiatannya."[105]

Kondisi yang dirasakan informan MM ini bisa dikataka merupakan salah satu efek dari kurangnya porsi tidur pada malam hari. Dan kualitas tidur yang buruk. Sehingga membuat informan MM merasa masih mengantuk saat berkegiatan.

5) Konsentrasi menurun

Informan MM mengataka bahwa efek lain dari kurangnya tidur malam selain merasa ngantuk saat siang hari yaitu dirinya merasa bahwa konsentrasinya saat di kelas menurun. Seperti hasil wawancara dengan informan MM berikut:

"itu sih, Mas, kalau siang kerasa capek sama lebih ke konsentrasi yang kerasa menurun sih, Mas."[106]

Informan MM juga menjelaskan bahwa konsentrasinya menurun itu disertai dengan sering lupa ketika mengingat suatu kalimat atau kejadian. Seperti penjelasan informan MM ketika diwawancara:

[105] Wawancara dengan informan MM, 19 Mei 2025.
[106] Wawancara dengan informan MM, 19 Mei 2025.

"Jadi kadang itu pas di kelas konsentrasi di pelajaran itu susah, Mas, rasane. Terus kadang pas ngobrol itu sering kesusahan mengingat kalimat atau kata yang mau diucapkan."[107]

Informan MM juga menambahi:

"Mungkin karena masih ngerasa capek dan ngantuk karena kurang tidur malamnya sih, Mas, jadi pas mau dibuat konsentrasi itu kerasa susah gitu."[108]

Apa yang dirasakan informan MM ini tak lain juga merupakan efek dari kurangnya tidur. Sehingga konsentrasi terhadap suatu permasalahan kadang menjadi buyar dan susah untuk fokus. Hal ini menjadi tantangan bagi informan MM dalam mejalani kegiatan perkuliahan tiap harinya.

b. Gambaran Rutinitas Wudhu Sebelum Tidur

Setelah dilakukan wawancara dengan sabjek MM, dia engatakan bahwa dirinya tidak ada rutinitas wudhu pada malam hari. Wudhu yang dilakukan hanya pas waktu mau melasanakan sholat saja. Sesuai dengan pernyataan informan MM ketika diwawancarai:

"Saya ga ada rutinitas wudhu sih, Mas, paling kalau mau sholat aja wudhunya."[109]

[107] Wawancara dengan informan MM, 19 Mei 2025.
[108] Wawancara dengan informan MM, 19 Mei 2025.
[109] Wawancara dengan informan MM, 19 Mei 2025.

Informan MM menambahkan:

"Dulu pernah sih, Mas, pas masih di rumah. Tapi udah lama banget itu dan sekarang udah ga ngelakuin wudhu lagi pas mau tidur malam."[110]

Berdasarkan pengakuanya informan MM pernah melakuka wudhu sebelum tidur hanya saja efek yang dirasakan belum mempengaruhi pola tidur yang dia alami. Berikut pengakuan informan MM:

"Dulu pas melakukan wudhu sebelum tidur yang tak rasain ga begitu ngaruh di keluhan tidurku sih, Mas, jadi ya masih sama aja. Paling kerasa seger di tubuh sama ngerasa bersih aja."[111]

Informan MM mengatakan bahwa yang dirasakan hanya sebatas seger di tubuh dan ngerasa bersih. Dengan pengakuan tersebut informan MM belum merasa puas dengan efek yang belum didapatkan dari wudhu yang telah dilakukan.

4. Informan TN

TN merupakan salah satu mahasiswi Prodi Tasawuf dan Psikoterapi di UIN Walisongo Semarang angkatan 2023. TN memiliki ciri fisik tinggi dan postur tubuh sedang serta berkulit kuning langsat. TN berusia 19 tahun yang berasal dari daerah Cilegon. Selama kuliah TN tinggal di kos-kosan khusus putri. TN merupakan anak pertama dari 3 bersaudara dan memiliki tantangan tersendiri sebagai anak pertama. TN dikenal sebagai mahasiswi yang aktif dan ceria serta suka membaca buku.

Selain kegiatan perkuliahan, TN juga menyibukkan dirinya mengikuti organisasi di kampus. Berbagai tugas di kelas dan tanggung jawab di organisasi memberikan pengaruh pada perubahan pola tidur yang dialami

[110] Wawancara dengan informan MM, 19 Mei 2025.
[111] Wawancara dengan informan MM, 19 Mei 2025.

TN. Dirinya menjelaskan bahwa pola tidurnya mulai berubah yaitu ketika masih duduk di kelas SMA yang dilatarbelakangi karena mengikuti bimbel di malam hari dan haus mengerjakan tugas dari sekolah setelah bimbel selesai. Hal inilah yang menjadi awal perubahan pola tidur yang kurang baik dan berlangsung hingga kini. Efek yang paling dirasakan adalah terganggunya aktivitas sehari-hari karena tidurnya kurang nyenyak, dan susah mengontrol emosi.

Berikut gambaran insomnia yang dialami oleh informan TN serta rutinitas wudhu sebelum tidur yang dilakukan oleh informan TN berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan:

a. Gambaran Gejala Insomnia

1) Kesulitan memulai tidur

Menurut pengakuan informan TN dirinya mengalami kesulitan ketika akan memulai tidur. Yang sebenarnya sudah dialami semenjak SMA. Dikarenakan pada malam hari informan TN harus mengikuti bimbel dan banyaknya tugas dari sekolah yang harus diselesaikan hari itu. Berikut pengakuan informan TN ketika diwawancara:

"Sulit memulai tidur itu udah dari SMA sih, Kak. Jadi waktu itu pas SMA kan ada bimbel dan bimbelnya selesai sekitan jam 8 jam 9 malam itu baru selesai. Belum nanti kalau ada tugas dari sekolah lagi."[112]

"Jadi mungkin karena banyak tugas sih, Kak, sama ikut bimbel jadine tidur ga bisa di awal waktu." Imbuh informan TN.[113]

[112] Wawancara dengan informan TN, 19 Mei 2025.
[113] Wawancara dengan informan TN, 19 Mei 2025.

Dan yang dirasakan informan TN saat ini tidak jauh berbeda dari apa yang dialami waktu SMA. Yaitu informan TN juga masih susah memulai tidur karena banyak tugas dari kampus dan banyak pikiran juga. Berikut pengakuan informan TN:

"Yang dirasain untuk kesulitan tidurnya saat ini tuh emang yang susah banget waktu mau mulai tidur."[114]

"Mungkin karena yang pertama itu kemarin lagi banyak-banyaknya tugas juga, terus lagi banyak pikiran juga." Imbuh informan TN.[115]

"Juga mungkin karena aku kedistrak sama handphone juga yang lebih pengin scroll dulu gitu sebelum tidur, akhirnya itu jadi susah tidur." Lanjut informan TN.[116]

Untuk jam tidurnya juga informan TN lebih sering tidur di atas jam 12 malam. Dan jarang bisa tidur lebih awal. Berikut pengkuan informan TN:

"Biasanya tuh aku baru bisa tidur kalau udah di atas jam 12 malam, Kak. Dan biasanya maksimal baru bisa tidur itu di jam 3 pagi gitu, Kak."[117]

Dari hasil wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa informan TN mengalami kesulitan dalam memulai tidur yang disebabkan karena banyak tugas yang harus diselesaikan dan banyak pikiran serta sering kedistrak scroll handphone dulu.

[114] Wawancara dengan informan TN, 19 Mei 2025.
[115] Wawancara dengan informan TN, 19 Mei 2025.
[116] Wawancara dengan informan TN, 19 Mei 2025.
[117] Wawancara dengan informan TN, 19 Mei 2025.

2) Sering terbangun malam

Dengan kondisi kesulitan dalam memulai tidur informan TN juga mengalami kondisi yang sering terbangun malam. Kondisi ini seringkali disebabkan karena merasa tidak tenang karena teringat tugas, dan kadang juga karena kondisi suasana yang berubah seperti, gerah ataupun kepanasan karena kipas angin mati. Berikut pengakuan informan TN:

"Jadi kalau pas tidur itu sering kebangun-bangun malam terus, Kak, jadi kayak ngerasa gak tenag gitu, Kak. Mungkin ada tugas yang belum selesai gitu jadinya kebangun terus."[118]

"Sama kadang kebangunnya itu karena suasana berubah, kayak gerah, kipas mati gitu, Kak. Terus pas mau mulai tidur lagi itu susah gitu setelah kebangun itu." Terang informan TN.[119]

3) Tidur tidak nyenyak

Dari mulai kesulitan untuk memulai tidur dan sering terbangun malam informan TN merasa bahwa tidurnya tidak nyenyak. Tidak bisa yang tidur pulas. Berikut pengakuan informan TN:

"Jadi, tidur yang tak rasain malam hari itu seringnya kerasa gak nyenyak, Kak, mungkin karena sering kebangun-kebangun malam terus."[120]

[118] Wawancara dengan informan TN, 19 Mei 2025.
[119] Wawancara dengan informan TN, 19 Mei 2025.
[120] Wawancara dengan informan TN, 19 Mei 2025.

"Juga tidrunya kadang udah di atas jam 12 malam, jadi udah terlalu larut malam juga tidurnya, jadi ngerasa ga nyenyak karena kurang jam tidurnya mungkin." Imbuh informan TN.[121]

Dapat disimpulkan bahwa kesulitan tidur dan sering terbangun-bangun malam yang dialami informan TN menjadikan informan TN merasa bahwa tidurnya kurang dan tidak nyenyak.

4) Bangun tidur merasa pusing

Selain merasa bahwa tidurnya tidak nyenyak informan TN juga merasakan kepalanya pusing ketika bangun di pagi hari. Berikut pengakuan dari informan TN:

"Kalau malam tidurnya susah terus pas pagi itu yang tak rasain pas bangun kerasa agak pusing di kepala, kayak pusing aja gitu, Kak."[122]

Selain pusing kesulitan tidurnya juga memberikan efek pada kegiatan sehari-hari.

5) Konsentrasi menurun dan kurang fokus

Selain pusing yang dirasakan informan TN, efek lain yang juga muncul dan dirasakan informan TN adalah konsentrasi dan fokus yang menurun sehingga kadang mempengaruhi aktivitas sehari-harinya. Seperti pengakuan informan TN ketika diwawancara:

"Kalau di aktivitas sehari-hari keganggu juga, karena ngerasa kalau tidurnya itu ga cukup terus juga ga nyenyak gitu, terus yang

[121] Wawancara dengan informan TN, 19 Mei 2025.
[122] Wawancara dengan informan TN, 19 Mei 2025.

tak rasain itu kayak kurang fokus terus konsentrasi juga menurun, sama emosian banget gitu, Kak."[123]

"Kadang tuh kerasa keganggu banget di kegiatan, yang seharuse bisa maksimal tapi jadi ga bisa maksimal." Lanjut informan TN.[124]

6) Emosi tidak stabil

Informan TN mengatakan bahwa sebenarnya dia bisa mengontrol emosi, tapi menurut pengakuan informan TN mungkin ada keterkaitannya dengan susah tidurnya. Berikut penjelasan informan TN:

"Sebenernya kalau kontrol emosi itu sebenarnya bisa sih, Kak, cuman kayak mungkin efek dari kurang tidurnya itu sih yang bikin emosian parah itu."[125]

"Mungkin kalau alasannya emosian parah itu mungkin karena malamnya tidurnya kurang sama kurang nyenyak tidurnya terus juga ngerasa jam tidurnya kurang. Jadine kayak lebih emosian gitu, Kak." Imbuh informan TN.[126]

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya informan TN bisa mengontrol emosi tapi di beberapa kondisi seperti ketika tidurnya kurang dan merasa kurang nyenyak tidurnya yang membuat emosi informan TN tidak stabil.

[123] Wawancara dengan informan TN, 19 Mei 2025.
[124] Wawancara dengan informan TN, 19 Mei 2025.
[125] Wawancara dengan informan TN, 19 Mei 2025.
[126] Wawancara dengan informan TN, 19 Mei 2025.

b. Gambaran Rutinitas Wudhu Sebelum Tidur

Wudhu yang dilakukan pada malam hari terlebih menjelang tidur juga pernah dilakukan oleh informan TN namun, informan TN mengaku bahwa dirinya belum bisa istiqomah menjalankannya. Berikut pengakuan dari informan TN dari hasil wawancara:

"Iya, Kak, dulu aku pernah ngelakuin wudhu sebelum tidur, tapi belum bisa istiqomah."[127]

Setelah informan TN melakukan wudhu sebelum tidur tersebut yang dirasakan masih di seputar fisik saja. Berikut keterangannya:

"Dulu yang tak rasain kayak masih di fisik aja, Kak, kayak kerasa adem gitu sama setelah wudhu itu ngerasa nyaman aja gitu yang tak rasain."[128]

Tambahan dari informan TN bahwa dirinya dulu disuruh ayahnya untuk ngelakuin wudhu sebelum tidur untuk jaga diri dari hal-hal yang ga diinginkan. Berikut keterangan dari informan TN:

"Mungkin kalau aku dulu dari ayah dulu pas lagi ada gangguan supranatural gitu terus aku disuruh kalau mau tidur wudhu dulu. Mungkin untuk jaga-jaga sih, Kak."[129]

Dari keterangan sabjuk TN bahwa dirinya memang pernah melakukan rutinitas wudhu sebelum tidur namun dengan wudhu itu belum ada efek yang dirasakan untuk keluhan susah tidurnya, masih seputar perasaan nyaman dan seger di badan.

[127] Wawancara dengan informan TN, 19 Mei 2025.
[128] Wawancara dengan informan TN, 19 Mei 2025.
[129] Wawancara dengan informan TN, 19 Mei 2025.

5. Informan W

W merupakan salah satu mahasiswi Prodi Tasawuf dan Psikoterapi di UIN Walisongo Semarang angkatan 2023. W memiliki ciri fisik tidak terlalu tinggi dan postur tubuh sedang serta berkulit sawo matang. W berusia 20 tahun yang berasal dari daerah Purworejo. Selama kuliah W tinggal di kos-kosan khusus putri. W merupakan anak pertama dari 2 bersaudara. Dikenal sebagai mahasiswi yang aktif dan ceria serta suka menulis.

Selain fokus di perkuliahan, W juga menyibukkan diri mengikuti organisasi. Dengan banyaknya kesibukan ini membuat W harus dapat membagi waktu dengan baik. W merupakan seseorang yang tidak bisa tidur jika sendirian. W harus mendengan suara orang dulu baru bisa tidur. Hal ini memang dialaminya sejak kecil dan menjadi tantangan tersendiri baginya ketika hendak tidur. Efek yang dirasakan oleh informan W yaitu terkadang ia tidak melakukan aktivitas dengan kesadaran penuh dan membuatnya tidak bisa fokus ketika mengerjakan sesuatu.

Berikut gambaran insomnia yang dialami oleh informan W serta rutinitas wudhu sebelum tidur yang dilakukan oleh informan W berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan:

a. Gambaran Gejala Insomnia

1) Kesulitan memulai tidur

Informan W mengatakan bahwa dirinya sering mangalami kesulitan memulai tidur malam. Terlebih lagi informan W mengaku kalau dirinya susah jika tidur sendirian. Susah untuk bisa tidur kalau dia tidur sendirian di kost. Seperti yang dikatakan dalam wawancara:

"Kalau aku emang ga bisa tidur sendirian, Kak, harus denger suara orang dulu baru bisa tidur."[130]

Informan W juga mengatakan bahwa dirinya dari kecil memang tidak bisa tidur sendirian. Seperti yang dikatakan dalam wawancara:

"Itu aku ga bisa tidur senirian itu memang udah dari kecil sih, Kak, cuman pas di rumah karena masih sama orang tua jadi ga terlalu kerasa efeknya, cuman sekarang pas di kost itu kulai kerasa banget pas di kost sendirian mesti susah tidur malam."[131]

Informan W juga menambahkan:

"Kadang itu kalau pas di kost sendirian itu susah banget tidurnya, aku ngakalinya kalau ga tidurnya lebih awal habis isya gitu, tapi kalau habis isya ga bisa tidur dan malam di kost sendirian kadang bisa sampai jam 1 jam 2 malam baru bisa tidur. Kalau jam segitu belum juga bisa tidur biasanya jadi pusing gitu, Kak, terus kalau masih belum bisa tidur juga nanti sampai menjelang subuh baru bisa tidur."[132]

Dari apa yang telah disampaikan oleh informan W dapat diambil kesimpulan bahwa informan W mengalami kesulitan untuk memulai tidur jika dia tidur sendirian. Kesulitan tidur ini sudah dari kecil hanya saja baru kerasa efenya ketika di kost. Dan ketika tidur sendirian informan W sering terbangun malam dan susah untuk tidur lagi. Hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi informan W dalam mengatur pola tidurnya.

[130] Wawancara dengan informan W, 19 Mei 2025.
[131] Wawancara dengan informan W, 19 Mei 2025.
[132] Wawancara dengan informan W, 19 Mei 2025.

2) Sering terbangun malam

Imbas dari kesulitan tidur informan W ketika sendirian ternyata juga membuat informan W mengalami sering bangun malam kalau sedang tidur sendirian. Berikut pengakuannya.

"Kalau pas tidur sendiri aku sering kebangun malam, Kak. Mungkin karena ngerasa ga tenang kalau tidur sendirian jadi sering kebangun malam."[133]

Informan W juga mengatakan bahwa ketika dirinya terbagun malam kadang susah untuk tidur lagi ketika sendirian. Berikut pengakuannya:

"Kalau pas badan capek gampang tidurlagi, Kak, tapi kalau pas badan biasa-biasa aja itu malah susah mau tidur lagi, ya, itu harus denger suara orang dulu baru bisa tidur lagi. Kalau belum denger suara orang masih susah tidurnya."[134]

3) Merasa capek ketika bangun tidur

Informan W mengatakan bahwa ketika bangun tidur yang dirasakan ketika tidur malamnya ada masalah badannya kerasa capek. Berikut pengakuannya:

"Kalau aku tidurnya larut malam itu pasti pas bangun tidur badan malah kerasa capek, Kak, ga tau kenapa bisa gitu."[135]

Informan W juga menambahi bahwa capeknya sing muncul juga waktu siang. Berikut pengakuanya:

[133] Wawancara dengan informan W, 19 Mei 2025.
[134] Wawancara dengan informan W, 19 Mei 2025.
[135] Wawancara dengan informan W, 19 Mei 2025.

"Jadi itu capeknya ga cuman pas bangun tidur, Kak, kadang pas siang itu juga jadi gampang capek pas kegiatan gitu."[136]

4) Mengantuk di siang hari

Informan W mengatakan bahwa efek dari capek di siang hari terkadang membuat dirinya juga gampang ngantuk pas di siang menjelang sore hari. Berikut pengakuannya saat diwawancara:

"Jadi kadang kalau malam itu tidurnya larut malam terus itu nanti siang menjalang sore pasti kerasa ngantuk dan matanya udah ga kuat melek lagi."[137]

Dan kalau sudah seperti itu informan W mengatakan bahwa ngantuknya sudah tidak tertolong lagi. Kemungkinan besar hal ini disebabkan oleh kurangnya porsi tidur malam yang dialami informan W. dan juga hal ini menjadi tantangan bagi informan W untuk bisa mengatur dan menjalani kegiatan dengan profesional.

5) Konsentrasi menurun

Informan W mengatakan bahwa efek yang dirasakan kalau malam jika dirasa tidurnya kurang itu bisa membuat informan W kurang fokus dan konsentrasinya menurun. Berikut pengakuannya ketika diwawancara:

"Efek yang dirasain kalau tidurnya larut malam itu yang aku rasain kayak ga jelas gitu, Kak, jadi kayak ga bisa mikir gitu, sama kayak ga bisa fokus apa yang orang bilang sama apa yang mau aku jawab itu kadang seringnya itu ga sinkron, sama pas aktivitas itu kayak ga

[136] Wawancara dengan informan W, 19 Mei 2025.
[137] Wawancara dengan informan W, 19 Mei 2025.

ada kesadaran gitu jadi kayak ngerasa tadi abis ngelakuin apa gitu sering lupa ga inget."[138]

Informan W juga menambahkan tentang bagaimana kondisi yang dirasakan saat di kelas. Berikut pengakuannya:

"kalau pas di dalam kelas juga kalau ngerasa materi yang dijelasin ga menarik jadi kayak ah biarin ajalah. Kayak ga mau dan ga tertarik buat merhatiin."[139]

Informan W menjelaskan apa yang dirasakan dan dapat disimpulkan bahwa Informan W mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi dan fokus pada suatu permasalahan. Yang kadang membuat informan W salah faham dalam obrolan dan kadang lupa setelah melakukan kegiatan karena informan W susah fokus di situ.

b. Gambaran Rutinitas Wudhu Sebelum Tidur

Rutinitas wudhu sebelum tidur juga pernahh dilakukan oleh sujek W namun dirinya mengakau bahwa dalam menjalankan wudhu sebelum tidur dia belum bisa istiqomah. Berikut pengakuanya:

"Kalau wudhu sebelum tidur pernah, Kak, tapi ga istiqomah."[140]

Informan W juga menambahkan tentang pengalamannya merasakan wudhu sebelum tidur. Berikut pengakuannya:

[138] Wawancara dengan informan W, 19 Mei 2025.
[139] Wawancara dengan informan W, 19 Mei 2025.
[140] Wawancara dengan informan W, 19 Mei 2025.

"Dulu aku pernah ngalamin, Kak, jadi dulu itu ceritanya pas masih SMP tapi belum tau kalau itu terapi wudhu. waktu itu kerasa pusing dan wudhu, habis wudhu itu pusingnya agak mendingan."[141]

Informan W juga menambahi:

"Tapi kalau wudhu buat ngatasi permasalahan susah tidur belum pernah ngerasain efeknya sih, Kak, soale ini masih sama aja yang dirasain."[142]

Pengalaman informan W dalam melakukan wudhu efeknya sudah dirasakan salah satunya dapat meringankan pusing kepala. Namun kalau untuk mengatasi susah tidur, informan W belum merasakannya.

6. Informan MY

MY merupakan salah satu mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi di UIN Walisongo Semarang angkatan 2023. MY memiliki ciri fisik tidak terlalu tinggi dan postur tubuh kurus serta berkulit sawo matang. MY berusia 19 tahun yang berasal dari daerah Cirebon. Selama kuliah MY tinggal di kontrakan bersama dengan teman-temannya. MY merupakan anak ke 2 dari 3 bersaudara. Dikenal sebgai mahasiswi yang aktif dan ceria serta suka bertemu ngobrol dengan teman.

Selain sibuk di perkuliahan MY juga mengikuti organisasi di kampus. dengan berbagai kegiatan organisasi yang mengharuskan kegiatan di malam hari serta banyaknya tugas dari kuliah membuat dia susah tidur awal dan merusak pola tidurnya. Namun perubahan pola tidur ini sudah ia alami sejak kelas 3 MA yang dilatar belakangi mondok dan seringnya tiap malam keluar hingga tidurnya sudah di jam dini hari dan berlanjut hingga sekarang. Efek

[141] Wawancara dengan informan W, 19 Mei 2025.
[142] Wawancara dengan informan W, 19 Mei 2025.

paling dirasakan yaitu merasa badan lemas pas pagi harinya, kepala pusing, dan konsentrasi yang menurun.

Berikut gambaran insomnia yang dialami oleh informan MY serta rutinitas wudhu sebelum tidur yang dilakukan oleh informan MY berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan:

a. Gambaran Gejala Insomnia

1) Kesulitan memulai tidur

Informan MY mengatakan bahwa dirinya mengalami kesulitan saat hendak tidur. Hal ini mulai dirasakan informan MY ketika masih duduk di kelas 3 MA. Berdasarkan pengakuannya mulai susdah tidur itu ketika masih di pondok karena sering keluar pada malam hari. Berikut pengakuanya:

"Jadi dulu itu kan di pondok ya, Mas, jadi kalau malem itu sering keluar main sama temen-temen jadi emang tidurnya ga teratur kalau malam."[143]

Kemudian informan MY mengatakan bagaimana alasan dia mengalami kesulitan tidur. Berikut pengakuannya:

"Kalau misalkan malam pas mau tidur saya itu sering banyak mikir. Mikir disini bukan yang ovt sih, kayaknya, soale pas mikir itu kadang sampe bikin saya keenakan mikir. Jadi buakn mikir yang jadi beba tapi mikir sampe keenakan memikirkan sesuatu."[144]

Pengalaman susah tidur yang dialami informan MY yaitu dia merasa kesulitan untuk tidur dikarenakan ketika hendak tidur informan MY banyak memikirkan sesuatu, dan sebab pikiran itulah

[143] Wawancara dengan informan MY, 19 Mei 2025.
[144] Wawancara dengan informan MY, 19 Mei 2025.

dia merasa keenakan waktu mikir. Yang akhirnya membuatnya hanyut dalam pikiran dan kesulitan untuk memulai tidur.

2) Sering terbangun malam

Informan MY juga mengatakan bahwa dirinya sering terbangun malam kalau dia tidur di bawah jam 12 malam. Berikut pengkauannya:

"Iya, Mas, kalau saya tidurnya dibawah jam 12 itu nanti pasti cuman 1 jam tidurnya habis itu kebangun sampe jam 3, subuh gitu, baru bisa tidur lagi.[145]

Informan MY juga menambahkan:

"Kalau kebangun malam terus mau tidur lagi itu susah, Mas, kayak mat aitu udah ga mau merem, nanti baru bisa merem lagi kalau udah menjelang subuh."[146]

3) Merasa capek ketika bangun tidur

Informan MY juga mengatakan bahwa ketika bangun tidur di pagi hari yang informan MY rasakan di badannya tidak enak, kerasa capek, dan lelah. Berikut pengakuannya:

"Jadi yang saya rasakan ketika bangun tidur itu kayak ngerasa lemas, terus pusing di kepala."[147]

Informan MY juga menambahi sebagai berikut:

[145] Wawancara dengan informan MY, 19 Mei 2025.
[146] Wawancara dengan informan MY, 19 Mei 2025.
[147] Wawancara dengan informan MY, 19 Mei 2025.

"mungkin karena malamnya kurang tidurnya kali ya, Mas, jadi ngerasa kayak gini sekarang."[148]

Apa yang dirasakan oleh informan MY ketika pagi hari membuat diaharus berusaha untuk bisa mengembalikan kondisi tubuhnya di hari itu. Terkadang tantangan itu muncul ketika efek dari tidur yang terlalu larut mulai muncul.

4) Konsentrasi menurun

Hal lain yang dirasakan oleh informan MY berdasarkan pengakuannya yaitu informan MY merasa bahwa konsentrasinya menurun. Informan menjelaskan terkadang dia susah dalam memahami pembelajaran. Berikut pengakuan informan MY ketika diwawancara:

"Jadi selain bedan kerasa capek, dan lelah itu yang tak rasain laine kayak konsentrasiku menurun, Mas, mungkin pas di kelas kurang bisa memperhatikan."[149]

Begitu pengakuan dari informan MY maka dapat disimpulkan bahwa informan MY mengalami beberapa keluhan yang dirasakan efek dari tidur malamnya yang kurang yang termasuk dalam gejala insomnia.

b. Gambaran Rutinitas Wudhu Sebelum Tidur

Untuk rutinitas wudhu sebelum tidur Informan MY mengaku bahwa dirinya kalau malam sering wudhu. Berikut pengakuannya:

"Kalau untuk rutinitas wudhu itu sih, Mas, paling kalau malam hari habis keluar itu karena saya ga yang pake sabun muka, jadi kalau habis

[148] Wawancara dengan informan MY, 19 Mei 2025.
[149] Wawancara dengan informan MY, 19 Mei 2025.

dari luar terus mau tidur aku pakenya wudhu buat bersih-bersih biar ga kucel aja sih, sama biar kerasa bersih aja."[150]

Dari rutinitas wudhu itu informan MY belum yang merasakan efeknya untuk masalah kesulitan tidur yang dia alami. Berikut pengakuannya:

"Kalau yang tak rasain dari wudhu itu ga yang kerasa banget manfaatnya sih, Mas, paling yang tak rasain cuman buat bersih-bersih aja, ga yang ngerasa banget."[151]

"Apa mungkin karena pas wudhu saya ga yang menghayati tiap gerakannya, mungkin karena itu sih, Mas." Imbuh informan MY.[152]

7. Informan DA

DA merupakan salah satu mahasiswi Prodi Tasawuf dan Psikoterapi di UIN Walisongo Semarang angkatan 2023. DA memiliki ciri fisik tidak terlalu tinggi dan postur tubuh berisi serta berkulit sawo matang. DA berusia 20 tahun yang berasal dari daerah Lampung. Selama kuliah DA tinggal di salah satu pondok pesantren di Mijen, Semarang. DA merupakan anak pertama dari 6 bersaudara sehingga menjadi tantangan tersendiri sebagai anak pertama. Dikenal sebagai mahasiswi yang aktif dan ceria da memiliki hobi suka membuat kue.

Dengan sibuk di perkuliahan dan menjadi mahasantri di pondok pesantren menjadi tantangan tersendiri baginya. Banyaknya tugas dari kuliah serta kegiatan di pondok yang sampai malam terkadang membuat DA mengalami susah tidur. Ternyata pola tidur yang kurang baik ini sudah

[150] Wawancara dengan informan MY, 19 Mei 2025.
[151] Wawancara dengan informan MY, 19 Mei 2025.
[152] Wawancara dengan informan MY, 19 Mei 2025.

dialami sejak MA karena dilatar belakangi mondok dan menjadi pengurus sehingga menjadikan pola tidurnya acak-acakan. Efek yang paling dirasakan yaitu badannya sering capek ketika bangun tidur dan mengganggu mood saat beraktivitas.

Berikut gambaran insomnia yang dialami oleh informan DA serta rutinitas wudhu sebelum tidur yang dilakukan oleh informan DA berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan:

a. Gambaran Gejala Insomnia

1) Kesulitan memulai tidur

Informan DA mengaku bahwa dirinya mulaimerasa kesulitan memulai tidur itu ketika dirinya masih di MA. Kebetulan waktu itu informan DA juga mondok dan di pondok waktu itu dia menjadi pengurus, mulai dari situ kesibukan sebagai pengurus dan mengikuti ngaji serta tugas-tugas dari sekolah membuatnya harus merelakan waktu tidur malamnya. Berikut pengakuan informan DA dari hasil wawancara:

"Kalau sebelumnya itu mungkin dulu pas waktu mondok. Di pondokpun kegatannya sering sampe malam juga, terus apalagi pas jadi pengurus, itu tidurnya mesti malam terus."[153]

"Dan mulai kerasa tidurnya acak-acakan itu ketika di MA pas jadi pengurus." Imbuh informan DA.[154]

Kemudian kesulitan tidur ini menurut pengakuan DA berlangsung hingga kuliah sekarang. Dikarenakan banyak tugas dan kegiatan di pondok. Berikut pengakuannya:

[153] Wawancara dengan informan DA, 19 Mei 2025.
[154] Wawancara dengan informan DA, 19 Mei 2025.

"Jadi kalau susah tidurnya sampe kuliah sekarang masih, Kak, karena kadang ada tugas yang mendadak tiba-tiba malem, jadinya harus begadang."[155]

"Karena sering begadang, mungkin bisa sampe 5 kali dalam seminggu tapi tidak selalu berturut-turut. Mungkin dari situ yang bikin tidurnya acak-acakan." Imbuh informan DA.[156]

Informan DA juga menjelaskan alasan lain kenapa dirinya susah tidur seperti kondisi sekitar, kondisi udara. Berikut pengakuannya:

"Jadi selain banyak tugas dan kegiatan kadang yang bikin susah tidur itu ketika kondisi di sekitar sedang berisik, terus lampu yang masih menyala, dan kondisi udara yang ga panas."[157]

"Kalau ada salah satu yang ganggu nanti jadi susah tidurnya." Imbuh informan DA.[158]

Kejadian susah tidur yang dialami informan DA yaitu ketika dirinya dalam kondisi banyak tugas dan banyak pikiran kemudian ketika informan DA tidak dalam situasi dan kondisi yang kondusif, tenang, dan nyaman yang menjadikan tidurnya tidak bisa nyenyak. Dan hal ini menjadi tantangan baginya untuk bisa memperbaiki pola tidurnya agak bisa lebih baik lagi.

[155] Wawancara dengan informan DA, 19 Mei 2025.
[156] Wawancara dengan informan DA, 19 Mei 2025.
[157] Wawancara dengan informan DA, 19 Mei 2025.
[158] Wawancara dengan informan DA, 19 Mei 2025.

2) Sering terbangun malam

Dari kondisi yang susah untuk memulai tidur tak jarang informan DA juga mengalami sering terbangun malam hari. Berikut penjelasan informan DA ketika diwawancarai:

"Jadi pas tidur itu kayak tiba-tiba kebangun malam terus kadang juga karena kaget."[159]

"Dan kalau kebangun malam itu pas mau tidur lagi agak susah sih, Kak, harus nunggu posisi nyaman dulu baru bisa tidur lagi dan kalau belum nyaman susah tidurnya lagi." Imbuh informan DA.[160]

3) Bangun tidur badan kerasa capek

Dari kondisi susah tidur kemudian sering terbangun malam menurut pengakuan dari informan DA ketika bangun tidur malah merasa badannya ga enak, capek. Berikut pengakuan informan DA dari hasil wawancara:

"Itu, Kak, kadang bangun tidur itu ngerasa malah kayak kecapean padahal baru bangun tidur, terus sakit badan, kadang juga susah bangun padahal habis tidur malam."[161]

"Terus karena tidur malamnya ga nyenyak terus nanti ujung-ujungnya pas bangun subuhnya itu ngerasa kayak capek banget padahal habis tidur." Imbuh informan DA.[162]

[159] Wawancara dengan informan DA, 19 Mei 2025.
[160] Wawancara dengan informan DA, 19 Mei 2025.
[161] Wawancara dengan informan DA, 19 Mei 2025.
[162] Wawancara dengan informan DA, 19 Mei 2025.

4) Emosi tidak stabil

Dalam kontrol emosi yang dirasakan informan DA ketika mengalami kesusahan tidur malam informan DA mengaku bahwa dirinya kesulitan untuk mengontrol emosi. Berikut pengakuan informanDA dari hasil wawancara:

"Jadi kayak kalau ketemu orang yang nyebelin tuh kayak ga bisa nahan emosinya."[163]

"Sama kadang moodnya itu ga stabil juga, Kak." Imbuh informan DA.[164]

Pengakuan yang telah dijelaskan oleh informan DA ini kadang sering muncul dan kadag juga menjadi tantangan bagi informan DA untuk bisa lebih ngontrol emosinya.

5) Konsentrasi menurun

Efek lain yang dirasakan oleh informan DA ketika mengalami kesulitan ketika hendak tidur memberikan pengaruh di kegiatan sehari-hari yang mana informan DA merasa bahwa konsentrasinya menurun. Berikut hasil wawancara dengan informan DA:

"Jadi kalau pagi itu yang dirasain capek, terus nanti pas siangnya pas kegiatan itu cepet lelah sama capek juga, kayak orang kecapean gitu padahal kan tadi malam tidur, kadang bingung juga kenapa gitu."[165]

"Terus kalau di kelas itu kalau malamnya susah tidur biasanya keganggu konsentrasinya. Entah kayak males dengerin entah kayak

[163] Wawancara dengan informan DA, 19 Mei 2025.
[164] Wawancara dengan informan DA, 19 Mei 2025.
[165] Wawancara dengan informan DA, 19 Mei 2025.

yaudah lah bisarin ga pengin merhatiin gitu." Imbuh informan DA.[166]

Dengan menurunnya konsentrasi dan fokus yang dirasakan oleh informan DA sering kali mempengaruhi pemahanam ketika di kelas. Dan masih menjadi tantangan bagi informan DA untuk bisa mengatasi fokus dan konsentrasinya.

b. Gambaran Rutinitas Wudhu Sebelum Tidur

Untuk rutinitas wudhu informan DA seringkali melakukannya di malam hari kecuali kalau informan DA sedang halangan. Wudhu ini dilakukan setiap sebelum tidur. Berikut pengakuan informan DA:

"Iya, Kak aku ada rutinitas wudhu, jadi kalau malam itu sebelum tidur tetep wudhu dulu, kecuali kalau lagi halangan itu ga wudhu."[167]

Dari rutinitas wudhu ini informan DA merasakan beberapa perubahan seperti merasa lebih segar, lebih tenang. Berikut pengakuan informan DA:

"Kadang yang dirasain setelah wudhu itu sih, Kak, kadang hati sama pikiran itu lebih fresh lebih tenang, dan ngerasa segar gitu, tapi kadang juga ga ngerasa apa-apa kayak biasa aja gitu, Kak. Atau mungkin karena wudhunya ga yang dihayati banget mungkin. Jadibelum bisa konsisten efeknya."[168]

"Terus kan kita posisi bareng-bareng ya di pondok nah kalau pas ketemu sama orang yang nyebelin di kamar karena udah kesel tuh rasanya pengen buru-buru ditinggal tidur aja. Akhirnya wudhu dulu

[166] Wawancara dengan informan DA, 19 Mei 2025.
[167] Wawancara dengan informan DA, 19 Mei 2025.
[168] Wawancara dengan informan DA, 19 Mei 2025.

dan habis wudhu itu ngerasa lebih tenang dan tidurnya bisa nyenyak." Terang informan DA.[169]

"Terus kalau lagi halangan kan ga wudhu ya, Kak, nah dari situ ada perbedaan yang aku rasain, Kak, kayak ada yang aneh gitu, kayak ngerasa beda sama kalau pas wudhu terus sama ngerasa ga aman gitu, Kak, mungkin karena lagi ga suci, mungkin." Imbuh informan DA.[170]

Pengalaman melakukan wudhu sebelum tidur ternyata ada manfaat yang dirasakan informan DA. Namun beberapa manfaat yang dirasakan belum bisa konsisten yang masih menjadi tantangan bagi informan DA untuk bisa membuat efeknya bisa konsisten.

3. Gambaran Pemaknaan Wudhu Sebagai Terapi Pikosufistik Pada Informan

Setelah dilakukan pengumpulan data, baik dengan wawancara maupun dokumentasi dokumen, telah dianalisis dan lakukan interpretasi mendalam atas temuan penelitian mengenai pemaknaan wudhu sebagai terapi psikosufistik pada partisipan. Berdasarkan data yang telah terkumpul telah dianalisis secara cermat untuk mengungkap bagaimana ritual wudhu tidak hanya dipahami sebagai praktik ibadah semata, melainkan juga dihayati sebagai sebuah sarana transformatif yang memengaruhi dimensi psikologis dan spiritual partisipan.

Pembahasan ini akan dimulai dengan gambaran umum mengenai pola-pola pemaknaan wudhu yang muncul dari narasi partisipan, menguraikan bagaimamana setiap tahapan wudhu yang telah dilakukan saat sebelum terapi kemudian setelah melakukan terapi pada sesi pertama, sesi kedua, dan sesi ketiga menjadi tahap terakhir yang diinternalisasi menjadi sebuah proses

[169] Wawancara dengan informan DA, 19 Mei 2025.
[170] Wawancara dengan informan DA, 19 Mei 2025.

penyucian diri yang berdampak pada ketenangan batin, regulasi emosi, dan peningkatan kesadaran sufistik.

Berikut pemaparan dari pemaknaan terhadap wudhu sebagai terapi dari para informan:

1. Informan IU

   Dalam proses pelaksanaan wudhu sebagai terapi dengan pemaknaan informan IU mengalami perubahan dalam memaknai wudhu, baik sebelum terapi maupun setelah terapi berikut pengakuannya:

   Praterapi, pada saat sebelum terapi informan IU melaksanakan wudhu hampir sama dengan apa yang ada di prosedur terapi yaitu sesuai dengan kaifiyah-kaifiyah wudhu, hanya saja informan IU belum bisa memaknai di setiap gerakan-gerakannya dan hanya sebatas melakukan wudhu biasa tanpa pemaknaan. Berikut pengakuannya:

   "Aku memaknai wudhu itu sesuai apa yang di usap dan sesuai apa yg di modul walaupun cuma inti² nya aja, dan kadang ada bagian yang engga termaknai karena kadang lupa."[171]

   Belum terdapat pemaknaan pada taahap ini. Hanya saja terkadang bisa memaknai tapi informan IU belum bisa istiqomah.

   Sesi pertama, setelah melakukan terapi wudhu pada sesi pertama, informan IU sudah mulai bisa memaknai setiap gerakan wudhu, namun karena masih awal informan IU mengaku masih kadang-kadang lupa tidak memaknai, berikut pengakuannya:

   "Aku memaknai wudlu setelah sesi pertama itu karena masih belajar jadi kadang masih lupa untuk memaknai nya "[172]

[171] Wawancara dengan informan IU, 9 Juli 2025.
[172] Wawancara dengan informan IU, 9 Juli 2025.

Sudah mulai ada sedikit perubahan pada tahap ini, yaitu informan IU mulai bisa memaknai hanya saja kadang masih lupa.

Sesi kedua, pada tahap ini informan IU mengaku bahwa ia sudah bisa untuk menyambungkan antara gerakan dan maknanya secara bersamaan. Berikut pengakuanya:

"Setelah sesi 2 itu agak mending dan bisa mgkn untuk di sambungkan antara makna dan gerakan setiap wudu"[173]

Sesi ketiga, ini merupakan tahap terakhir dari proses terapi dan pada tahap ini informan IU mengaku sudah mulai terbiasa dan bisa memaknai pada setiap gerakannya. Berikut pengakuan informan IU:

"Lebih enak dan lebih menghayati ketika berwudu karena sudah biasa wudu sambil memaknai setiap gerakannya."[174]

Dari pengakuan informan IU tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perubahan pada Informan IU dalam melaksanakan terapi wudhu dengan pemaknaan. Yang pada awalnya belum memaknai setiap gerakan pada wudhu lalu setelah melakukan terapi informan IU merasa lebih bisa dan menjadi terbiasa memaknai setiap gerakan pada wudhu.

Dari perubahan ini Informan IU merasakan bahwa wudhu bukan hanya sekadar rutinitas menghilangkan hadas dan najis tetapi bisa dimaknai sebagaimana dalam doa-doa yang terkandung di setiap gerakan wudhu yang menambah kefokusan dan ketenangan saat melakukan wudhu.

[173] Wawancara dengan informan IU, 9 Juli 2025.
[174] Wawancara dengan informan IU, 9 Juli 2025.

2. Informan ATA

Dalam melaksanakan terapi wudhu dengan pemaknaan informan ATA mendapati perubahan pada saat memaknai setiap gerakan wudhu, baik sebelum terapi maupun setelah terapi, berikut pengakuanya.

Praterapi, pada tahap ini informan ATA melakukan wudhu hanya sekadarnya yaitu tanpa pemaknaan hanya seperti rutinitas sebelum tidur dan hanya membersihkan dari hadas dan najis, seperti pengakuannya:

"Wudhu cuma jadi kegiatan sebelum tidur yang rutin saya lakukan, karena sebelum tidur saya mewajibkan diri untuk gosok gigi dan bersih2 jadi sekalian wudhu."[175]

Sesi pertama, pada tahap ini informan ATA masih beranggapan bahwa wudhu hanya menjadi rutinitas tidur seperti biasanya dan belum merasakan apa-apa. Berikut pengakuannya:

"Wudhu tetap menjadi rutinitas sebelum tidur, tapi waktu pelaksanaan lebih awal dan membuat saya tidur lebih awal juga."[176]

Sesi kedua, pada tahap ini informan ATA mulai bisa merasakan manfaat dari wudhu untuk masalah tidur malamnya, dan mulai bisa memaknai di setiap basuhan wudhu, berikut pengakuannya:

"Lebih paham akan manfaat setiap basuhan dalam wudhu, dan membuat tidur lebih awal dan nyenyak."[177]

[175] Wawancara dengan informan ATA, 9 Juli 2025.
[176] Wawancara dengan informan ATA, 9 Juli 2025.
[177] Wawancara dengan informan ATA, 9 Juli 2025.

Sesi ketiga, pada tahap terakhir ini informan ATA mulai bisa memaknai wudhu bahwa bukan hanya untuk bersuci saja namun ada manfaat lain yang ditimbulkan, berikut pengakuanya:

"Pelaksanaan rutinitas wudhu sebelum tidur jadi lebih bersemangat, karena paham akan manfaat wudhu selain untuk mensucikan diri tetapi juga untuk hal baik lainnya."[178]

Dari prosesi wudhu ini dapat ditarik kesimpulan bahwa informan ATA mengalami perubahan dalam cara dia untuk memaknai wudhu, mulai dari yang ia merasa hanya sebatas rutinitas bersuji saja kemudian setelah melakukan terapi ia mulai merasakan manfaat lain yang ditimbulkan dari wudhu bukan hanya sebatas bersuci saja.

3. Informan MM

Informan MM dalam melakukan terapi wudhu mendapati perubahan ketika melakukan pemaknaan pada wudhu, ketika sebelum terapi dan saat setelah terapi.

Praterapi, pada tahap ini informan MM memaknai wudhu hanya sebatas sebagai rutinitas bersuci dan membersihkan diri, berikut pengakuanya:

"Saya memaknai wudhu sebagai kebersihan/bersuci untuk membersihkan anggota badan yang telah terkontaminasi oleh noda/polusi yang menempel pada anggota tubuh karena mau menghadap sang maha suci."[179]

[178] Wawancara dengan informan ATA, 9 Juli 2025.
[179] Wawancara dengan informan MM, 9 Juli 2025.

Sesi pertama, setelah melakukan wudhu pada sesi pertama informan MM memaknai wudhu pada setiap gerakan pada bagian tubuh setelaj beraktifitas. Berikut pengakuanya:

"Saya memaknainya disetiap gerakan membasuh/mengusap bagian anggota tubuh yang telah beraktifitas/berperan dalam keseharian."[180]

Sesi kedua, setelah melakukan terapi wudhu pada sesi kedua ini informan MM memaknai wudhu bukan hanya sebagai rutinitas bersuci namun mulai bisa merasakan manfaat dalam kesehatan tubuh, berikut pengakuanya:

"Saya memaknainya sebagai obat dalam kesehatan untuk melarutkan/menyapu zat"/ energi negatif yang menempel/terserap oleh tubuh yang dihasilkan dari proses aktifitas kita sehari-hari."[181]

Sesi ketiga, pada tahap terakhir ini informan MM memaknai wudhu jauh lebih dalam yaitu sebagai proses untuk selalu terhubung dengan Tuhan, berikut pengakuanya:

"Saya memaknainya sebagai ritual penghubung antara alam semesta pada tubuh kita dengan Tuhan yang selalu berganti di setiap harinya."[182]

Dari proses terapi wudhu yang telah dilakukan oleh informan MM dapat diambil kesimpulan bahwa informan MM dalam memaknai wudhu terdapat perubahan yang awalnya hanya rutinitas untuk bersuci namun setelah terapi wudhu berskhir pemaknaan tersebut menjadi lebih

[180] Wawancara dengan informan MM, 9 Juli 2025.
[181] Wawancara dengan informan MM, 9 Juli 2025.
[182] Wawancara dengan informan MM, 9 Juli 2025.

dalam yaitu sebagai membantu kesehatan tubuh dan sebagai bentuk keterhubungan antara manusia dengan Tuhannya.

4. Informan TN

Informan TN dalam melakukan terapi wudhu mendapati perubahan dalam proses pemaknaan mulai dari sebelum terapi hingga setelah terapi. **Praterapi**, pada tahap ini informan TN meaknai wudhu hanya sebatas rutinitas senelum malaksanakan kewajiban ibadah, berikut pengakuannya:

"Sebelum menjalani terapi wudhu ini, saya memaknai wudhu hanya sebagai kewajiban sebelum salat. Saya tidak pernah menghubungkannya dengan kondisi saya yabg mengalami insomnia."[183]

Sesi pertama, pada tahap ini informan TN merasakan bahwa saat melakukan proses terapi wudhu disertai pemaknaan informan TN merasakan sensasi tenag dalam dirinya, berikut pengakuannya:

"Ketika diminta untuk memaknai setiap gerakan dan merenungi setiap basuhan sesuai dengan arahan, saya merasa ada perasaan tenang yang muncul."[184]

Sesi kedua, pada tahap ini informan TN mulai mengetahui bahwa wudhu bukan hanya sebatas rutinitas sebelum beribadah namun lebih dari itu, wudhu diyakini dapat memberikan manfaat untuk memperbaiki masalah tidurnya, berikut pwngakuanya:

[183] Wawancara dengan informan TN, 9 Juli 2025.
[184] Wawancara dengan informan TN, 9 Juli 2025.

"Di sesi kedua, saya semakin tau bahwa wudhu juga bisa menjadi semacam terapi sebelum tidur (karena terasa dampaknya). Saya juga merasa bahwa pikiran saya yang biasanya berisik menjelang malam menjadi lebih sunyi."[185]

Sesi ketiga, pada sesi terakhir ini, informan TN setelah melakukan terapi wudhu dari awal hingga terakhir mulai menyadari dan mengubah pandangannya tentang wudhu yang ternyata bisa menjadi sebuah terapi dan menjadi rutinitas sebelum tidurnya, berikut pengakuanya:

"Setelah sesi terapi yang terakhir, makna wudhu bagi saya telah beruba. Kini, wudhu jadi bagian rutinitas malam saya yg membantu menyiapkan tubuh dan pikiran untuk tidur."[186]

Dari hasil intervensi yang telah dilakukan oleh informan TN dapat disimpulkan bahwa informan TN mengalami perubahan dalam memaknai wudhu yang pada awalnya, wudhu hanya dirasa sebagai kewajiban sebelum beribadah sekarang informan TN mulai bisa memaknai wudhu lebih dari bersuci namun terdapat manfaat lebih dalam mengatasi masalah tidurnya.

5. Informan W

   Informan W saat melakukan terapi wudhu mengalami perubahan dalam memaknai wudhu seperti hasil dari wawancara dengan informan W yang mengatakan bahwa terdapat perubahan pemaknaan mulai dari sebelum melakukan terapi wudhu hingga setelah selesai melakukan terapi wudhu. Berikut pengakuannya:

[185] Wawancara dengan informan TN, 9 Juli 2025.
[186] Wawancara dengan informan TN, 9 Juli 2025.

Praterapi, pada tahap sebelum terapi informan W menganggap bahwa wudhu hanya sebatas rutinitas sebelum beribadah dan tidak merasakan efek lainnya, berikut pengakuannya:

"Ngejalanin wudhu hanya sekedar rutinitas sebelum melakukan kewajiban ibadah, terus di kehidupan sehari-hari juga pas kegiatan hanya sekadar gugurin kewajiban aja terus juga susah fokus pas kegiatan."[187]

Sesi pertama, pada tahap ini informan W merasakan bahwa wudhu ternyata bukan hanya sekadar rutinitas bersuci sebelum beribadah, tetapi ada manfaat lain setelah dilakukan pemaknaan yang membantu memperbaiki pola tidur, berikut pengakuannya:

"Setelah wudhu itu ngerasa fresh saat bangun tidur, dan ternyata ga cuman buat rutinitas pas mau ibadah aja."[188]

Sesi kedua, sama halnya dengan sesi pertama informan W maasih merasakan hal yang sama yaitu wudhu bisa membantu memperbaiki pola tidur, berikut pengakuannya:

"Setelah wudhu itu ternyata ga cuman buat ibadah aja tapi di jam tidur mulai teratur jadi mudah ngantuk saat malam hari, bangun tidur fresh."[189]

Sesi ketiga, di sesi terakhir ini pemaknaan dari informan W jauh lebih dalam lagi yaitu wudhu dimaknai bukan hanya sebatas rutinitas

[187] Wawancara dengan informan W, 9 Juli 2025.
[188] Wawancara dengan informan W, 9 Juli 2025.
[189] Wawancara dengan informan W, 9 Juli 2025.

bersuci namun juga memberikan manfaat yang banyak dalam kehidupan sehari-hari, berikut pengakuanya:

"Wudhunya ternyata ga cuman rutinitas bersuci aja, tapi juga berdampak dikehidupan sehari" yang lebih bisa bikin lebih tenang dan lebih bisa fokus dan hadir dalam melakukan kegiatan."[190]

Dari hasil terapi didapati bahwa informan W setelah melakukan terapi mengalami perubahan dalam memaknai wudhu. Yang pada awalnya hanya sebatas rutinitas bersuci sebelum ibadah dan setelah terapi informan W dapat mamaknai wudhu lebih dalam yang memberikan manfaat di kehidupan sehari-harinya. Dari hasil ini menjadikan informan W menjadi lebih bisa memaknai saat berwudhu.

6. Informan MY

Informan MY setelah melakukan terapi wudhu mendapati perubahan dalam pemaknaan wudhu mulai dari awal sebelum terapi hingga setelah selesai melakukan terapi, makna wudhu menurut informan MY yaitu:

Praterapi, pada tahap ini informan MY hanya memaknai wudhu sebagai proses bersuci sebelum beribadah, berikut pengakuannya:

"Saat wudhu itu hanya memaknai wudhu untuk mensucikan hadast kecil dan mensucikan dari dosa² sebelum melaksanakan kewajiban ibadah."[191]

Sesi pertama, pada taha ini informan MY dalam memaknai wudhu ternyata tidak hanya sebatas rutinitas bersuci namun mulai merasakan efeknya membantu memperbaiki pola tidur, berikut pengakuanya:

[190] Wawancara dengan informan W, 9 Juli 2025.
[191] Wawancara dengan informan MY, 9 Juli 2025.

"Setelah memaknai wudhu itu hanya merasa ngantuk saja setelah wudhu."[192]

Sesi kedua, pada sesi ini masih sama yang dirasakan oleh informan MY yaitu wudhu selain sebagai media bersuci juga membantu dalam mengatasi masalah pola tidurnya, berikut pengakuanya:

"Masih sama setelah memaknai wudhu itu masih sama rasanya kayak merasa ngantuk gitu setelah wudhu."[193]

Sesi ketiga, di sesi terakhir ini informan MY dalam memaknai wudhu mendapati manfaat lainnya, selain sebagai media bersuci dan membantu pola tidur ternyata makna wudhu yang dirasakan yaitu membantu mengambalikan kondisi tubuh menjadi lebih fit saat merasa kelelahan. Berikut pengakuanya:

"Wudhu selain untuk rutinitas sebelum ibadah sama memperbaiki pola tidur juga ini membuat saya lebih fit lagi ketika cape."[194]

Dari pengakuan informan MY dapat disimpulkan bahwa setelah wudhu informan MY memaknai bahwa wudhu bukan hanya sekadar rutinitas bersuci persiapan beribadah namun juga menjadi alternatif terapi yang dapat membantu memperbaiki pola tidur dan mengambalikan tenaga atau kondisi tubuh setelah kelelahan.

7. Informan DA

   Informa DA dalam melakukan terapi wudhu juga mendapati perubahan saat memaknai wudhu, baik sebelum terapi hingga setelah terapi berakhir. Berikut pengakuan informan DA:

[192] Wawancara dengan informan MY, 9 Juli 2025.
[193] Wawancara dengan informan MY, 9 Juli 2025.
[194] Wawancara dengan informan MY, 9 Juli 2025.

Praterapi, dalam tahan ini informan DA merasakan bahwa wudhu sebelum terapi ini hanya sebatas bersuci sebelum melaksanakan ibadah, berikut pengakuanya:

"Wudhu sebelum terapi itu ya hanya sebagai untuk bersuci dari hadats kecil tapi emang kalau lagi sedih tu enak aja gitu wudhu tapi yaa hanya sekedar itu memaknainya."[195]

Sesi pertama, pada tahap ini informan DA memaknai wudhu sudah mulai merasakan ternyata bukan hanya media bersuci tetapi bisa untuk terapi, berikut pengakuanya:

"Setelah terapi kayak, ohh ternyata bisaa yaa wudhu itu untuk terapi, dan yaa kerasa tapi emang kalau ga di rasain banget ga terlalu kerasa."[196]

Sesi kedua, di sesi ini informan DA mulai lebih memaknai wudhu yang dirasanya ternyata bisa sebagai terapi, dan memiliki manfaat dan dampak di kehidupan sehari-harinya, berikut pengakuanya:

"Ketika yang di sesi kedua ini baru lahh paham, wudhu dengan memaknai dan dihayati ternyata senikmat itu dan setenang itu untuk kehidupan."[197]

Sesi ketiga, di tahap terakhir ini informan DA mulai memaknai wudhu lebih dalam lagi, yaitu bukan hanya untuk rutinitas bersuci dari hadas dan najis, ternyata untuk menyucikan hati dan memperbaiki kehidupan sehari-hari, berikut pengakuanya:

[195] Wawancara dengan informan DA, 9 Juli 2025.
[196] Wawancara dengan informan DA, 9 Juli 2025.
[197] Wawancara dengan informan DA, 9 Juli 2025.

"Wudhu itu bukan hanya menyucikan hadats kecil tetapi juga hati dan keseharian."[198]

Setelah proses terapi wudhu yang dilakukan informan DA berakhir dapat disimpulkan bahwa informan DA dalam memaknai wudhu mendapati perubahan yang awalnya merasa bahwa wudhu itu hanya sebatas rutinitas bersuci dari hadas dan najis ternyata setelah terapi wudhu berakhir informan DA memaknai wudhu lebih dari itu, yaitu wudhu dimaknai oleh informan DA sebagai media bersuci bukan hanya dari hadas dan najis namun juga untuk menyucikan hati dan memperbaiki perilaku dalam kehidupan sehari-hari.

4. Gambaran Perubahan Insomnia Pada Informan Setelah Terapi Wudhu

Setelah menjalani serangkaian terapi wudhu psikosufistik, para partisipan mulai merasakan perubahan signifikan dalam kualitas tidur mereka. Pengalaman mereka pasca-terapi menunjukkan adanya penurunan drastis pada tingkat insomnia yang sebelumnya mengganggu, sehingga membuka lembaran baru dalam kehidupan mereka yang lebih tenang dan berkualitas.

Perjalanan partisipan dalam mengatasi insomnia melalui terapi wudhu psikosufistik tidak hanya sekadar mengurangi gejala, melainkan sebuah transformasi mendalam. Mereka menemukan bahwa praktik ini tidak hanya menenangkan fisik, tetapi juga membawa ketenangan batin yang dapat dirasakan, membebaskan mereka dari belenggu malam-malam tanpa tidur. Serta mengurangi pengaruh negatif dalam menjalani kegiatan sehari-hari seperti mengantuk di siang hari sudah mulai berkurang, konsentrasi mulai membaik, serta kontrol emosi menjadi stabil.

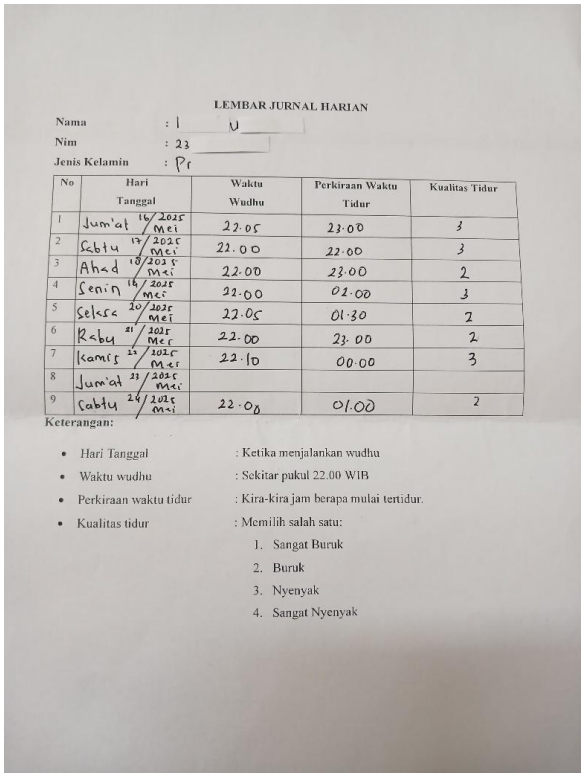
Pengalaman partisipan setelah mengikuti terapi wudhu psikosufistik menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam penanganan insomnia.

[198] Wawancara dengan informan DA, 9 Juli 2025.

Dokumentasi dan laporan pribadi mengindikasikan bahwa sebagian besar dari mereka mengalami perbaikan positif pada pola tidur, ditandai dengan kemudahan untuk memulai tidur dan mengurangi frekuensi terbangun di malam hari, serta meningkatkan kualitas tidurnya.

Berikut perubahan yang dialami partisipan berdasarkan dokumentasi dari lembar jurnal harian serta laporan pribadi dalam sesi evaluasi dan wawancara:

1. Informan IU



LEMBAR JURNAL HARIAN

Nama : I U

Nim : 23

Jenis Kelamin : Pr

No	Hari Tanggal	Waktu Wudhu	Perkiraan Waktu Tidur	Kualitas Tidur
1	Jum'at 16/2025 Mei	22.05	23.00	3
2	Sabtu 17/2025 Mei	22.00	22.00	3
3	Ahad 18/2025 Mei	22.00	23.00	2
4	Senin 19/2025 Mei	22.00	02.00	3
5	Selasa 20/2025 Mei	22.05	01.30	2
6	Rabu 21/2025 Mei	22.00	23.00	2
7	Kamis 22/2025 Mei	22.10	00.00	3
8	Jum'at 23/2025 Mei			
9	Sabtu 24/2025 Mei	22.08	01.00	2

Keterangan:

- Hari Tanggal : Ketika menjalankan wudhu
- Waktu wudhu : Sekitar pukul 22.00 WIB
- Perkiraan waktu tidur : Kira-kira jam berapa mulai tertidur.
- Kualitas tidur : Memilih salah satu:
  1. Sangat Buruk
  2. Buruk
  3. Nyenyak
  4. Sangat Nyenyak

Gambar 4.5. Lembar Jurnal Harian Informan IU

Dalam laporan jurnal harian yang telah diisi informan IU selama masa pemberian treatment dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan waktu tidur di awal sesi pemberian treatment namun, setelah sesi kedua dikarenakan banyaknya kegiatan organisasi yang harus diikuti pada malam hari membuat informan IU tidak bisa tidur lebih cepat. Tetapi

dengan waktu tidur yang sudah larut malam itu informan IU merasakan perubahan di kualitas tidurnya yang menjadi lebih baik karena dirasa tidurnya lebih nyenyak dari pada biasa-biasanya. Berikut pengakuan informan IU:

"Jadi untuk tidur malamnya di sesi pertama itu bisa tidur di bawah jam 12, Mas, dan pas dirasain tuh nyenyak gitu."[199]

"Tapi mulai sesi kedua dan setelahnya karena ada bayak kegiatan organisasi yang mengharuskan diikuti malam hari jadi ga bisa tidur lebih awal."[200]

"Tetapi masih bisa nyenyak juga tidurnya, cuman ada beberapa hari yang emang tidurnya ga nyenyak karena banyak pikiran mungkin." Imbuh Informan IU.[201]

Mungkin kendala yang masih sering muncul itu ketika ada kegiatan di malam hari yang tidak bisa ditinggalkan. Sehingga menyebabkan informan IU tidak bisa tidur lebih awal. Kondisi ini masih menjadi tantangan bagi informan IU agar bisa memaksimalkan jam tidur di malam hari.

Selain itu, perubahan yang dirasakan informan IU selama masa terapi tidak hanya di kualitas tidur yang membaik dan waktu tidur yang lebih cepat namun, informan IU juga merasakan dampak lain dari intervensi wudhu psikosufistik ini, dampak lain y ang dirasakan Informan IU sesuai dengan pengakuanya yaitu, sebagai berikut:

[199] Wawancara dengan informan IU, 27 Mei 2025.
[200] Wawancara dengan informan IU, 27 Mei 2025
[201] Wawancara dengan informan IU, 27 Mei 2025

Posttest pertama, pada posttest pertama di 3 hari awal informan IU merasakan perubahan di fisik, menurut informan IU pada posttest pertama perubahan yang dirasakan di fisik yaitu merasakan perubahan seperti tambah seger, tambah fresh, nyaman di badan, kemudian sudah jarang capek. Berikut pengakuan infoman IU:

"Mungkin kalau di fisik yang dirasain masih seputar badan jadi tambah seger aja sih, Mas, dan kerasa nyaman gitu di badan."[202]

"Sama mungkin kalau pagi itu udah ga kerasa capek lagi kalau bangun tidur, soale dulu kalau bangun pagi mesti seringe ngerasa capek di badan." Imbuh informan IU.[203]

Selain fisik, pada posttest pertama informan IU juga merasakan perubahan pada psikis. Perubahan yang dirasakan informan IU berdasarkan pengakuanya yaitu, informan IU merasa lebih ceria dan senang ketika aktivitas sehari-hari tidak seperti biasanya. Berikut pengakuan informan IU:[204]

"Kalau yang dirasain setelah treatment itu pas di kegiatan sehari-hari kerasa lebih ceria sama lebih seneng, Mas, ga kaya hari-hari sebelumnya. Sekarang akhir-akhir ini jadi lebih ceria gitu pas kegiatan. Pas ketemu teman juga ceria seneng gitu."[205]

Perubahan kondisi psikis ini menjadikan informan IU menjadi lebih nyaman ketika menjalankan aktivitas. Informan IU dengan kondisi psikis yang dirasakan perubahannya tersebut sedikit demi sedikit

[202] Wawancara dengan informan IU, 19 Mei 2025
[203] Wawancara dengan informan IU, 19 Mei 2025
[204] Wawancara dengan informan IU, 19 Mei 2025
[205] Wawancara dengan informan IU, 19 Mei 2025

merubah perilaku sehari-harinya seperti, lebih suka menyapa teman-temannya ketika bertemu.

Posttest kedua, pada sesi kedua pelaksanaan intervensi (3 hari kedua) informan IU terdapat kendala harus mengikuti kegiatan di luar pada malam hari sehingga, tidak bisa memaksimalkan wudhu dan tidur pada malam harinya. Dari kondisi terebut pada posttest kedua ini tidak banyak perubahan yang dirasakan. Untuk fisik, masaih sama dan tidak jauh berbeda dari posttest pertama, berikut pengakuan informan IU:

"Kalau yang tak rasain itu belum yang kerasa gimana-gimana gitu, Mas, mungkin karena 2 hari ini tidurnya kemaleman juga, terus karena ngejar waktu wudhu jadinya wudhunya kurang khusyu gitu, cepet-cepet."[206]

"Mungkin masih kerasa seger aja di badan, jadi ga terlalu suntuk walau banyak pikiran gitu." Lanjut Informan IU.[207]

Walaupun kondisi yang memaksa informan IU harus merelakan waktu tidur malamnya untuk mengikuti kegiatan namun, efek yang dirasakan masih stabil. Dan informan IU juga masih bisa mendapat manfaat walaupun wudhunya kurang khusyu.

Selain itu kondisi psikis yang dirasakan pada posttest kedua juga tidak jauh berbeda dari posttest pertama. Yaitu perasaan tambah ceria sehingga tidak mengganggu aktivitasnya. Berikut pengakuan informan IU:

[206] Wawancara dengan informan IU, 22 Mei 2025
[207] Wawancara dengan informan IU, 22 Mei 2025

"Sekarang yang tak rasain masih kayak pas di awal sih, Mas, kerasa tambah ceria juga, jadi ga ganggu pas kegiatan sehari-hari."[208]

Dan benar saja, ternyata kondisi ini disebabkan karena di sesi kedua informan IU tidak bisa memaksimalkan wudhu dan tidur pada beberapa malam karena ada kegiatan di malam hari. Namun perubahan yang dirasakan masih bisa stabil dan berkelanjutan.

Posttest ketiga, di sesi ini, perubahan yang dirasakan informan IU selama terapi dari hari pertama hingga hari terakhir cukup signifikan. Terutama perubahan yang dirasakan pada fisiknya. Walaupun ia mengaku banyak kegiatan namun, efek yang dirasakan cukup bagus terutama di fisik. Berikut pengakuan informan IU:

"Kalau yang dirasain di fisik itu udah ga kerasa capek banget,Mas, kayak kemarin kan habis padet kegiatan di luar kota, nah yang biasanya kalau kecapean pasti bangun tidur badannya kerasa capek banget gitu. Tapi kemarin habis ikut terapi ini bangun tidur badan kayak biasa aja gitu, ga kerasa capek malahan, padahal habis padet kegiatan."[209]

Selain merasa bahwa badannya sudah tidak terasa lelah atau capai, informan IU juga merasakan bahwa kondisi psikisnya juga lebih tenang. Seperti berikut pengakuan informan IU:

"Terus kalau buat kehidupan sehari-hari itu kerasa lebih tenang walaupun banyak pikiran. Cuman kadang kedistrak pas dapet tugas di

[208] Wawancara dengan informan IU, 22 Mei 2025
[209] Wawancara dengan informan IU, 27 Mei 2025

saat itu malah kayak pikiran muncul semua. Tapi kalau tugasnya udah selesai, ya udah jadi biasa aja lagi."[210]

"Jadi kayak bisa ngehandle pikiran gitu, Mas." Imbuh informan IU.[211]

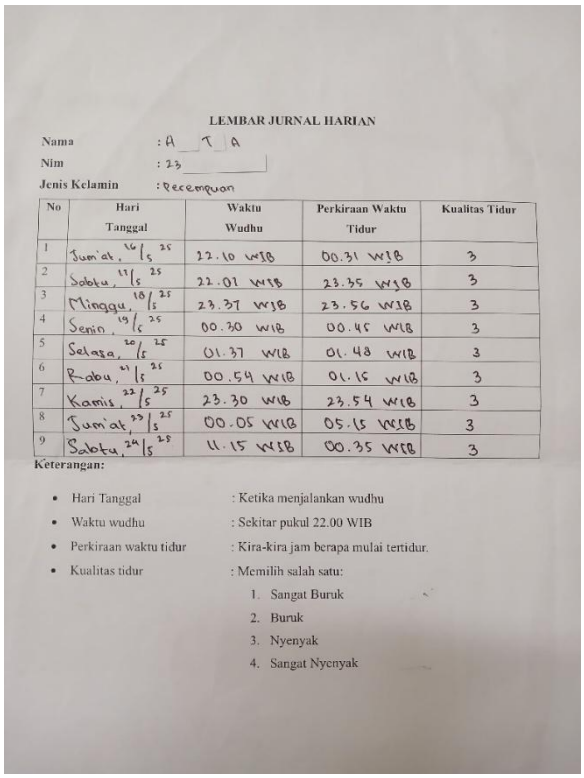
Selain merasa tenang dalam menjalani kehidupan sehari-hari informan IU juga merasakan bahwa konsentrasinya ketika di kelas sudah bisa fokus ketika pelajaran di kelas. Berikut pengakuannya"

"Kalau di kelas udah ga ngantuk dan udah bisa lumayan fokus, ya walaupun kadang bosen aja kalau presentasinya ga menarik."[212]

Dari perubahan yang dirasakan informan IU dapat disimpulkan bahwa setelah melakukan terapi wudhu psikosufistik rutin selama 9 hari selain signifikan menurunkan gejala insomnia juga memberikan efek lain pada informan IU terutama pada perubahan fisik dan psikisnya. Namun informan IU setelah melakukan intervensi ini mengaku bahwa dirinya tidak atau belum merasakan adanya perubahan yang dirasakan pada dimensi sufistiknya. Namun tidak jadi kendala, karena informan IU sudah bisa merasakan manfaat untuk gejala insomnia yang ia alami.

[210] Wawancara dengan informan IU, 27 Mei 2025
[211] Wawancara dengan informan IU, 27 Mei 2025
[212] Wawancara dengan informan IU, 27 Mei 2025

2. Informan ATA



LEMBAR JURNAL HARIAN

Nama : A T A

Nim : 23

Jenis Kelamin : Perempuan

No	Hari Tanggal	Waktu Wudhu	Perkiraan Waktu Tidur	Kualitas Tidur
1	Jum'at, 16/5 25	22.10 WIB	00.31 WIB	3
2	Sabtu, 17/5 25	22.01 WIB	23.35 WIB	3
3	Minggu, 18/5 25	23.37 WIB	23.56 WIB	3
4	Senin, 19/5 25	00.30 WIB	00.45 WIB	3
5	Selasa, 20/5 25	01.37 WIB	01.48 WIB	3
6	Rabu, 21/5 25	00.54 WIB	01.15 WIB	3
7	Kamis, 22/5 25	23.30 WIB	23.54 WIB	3
8	Jum'at, 23/5 25	00.05 WIB	05.15 WIB	3
9	Sabtu, 24/5 25	11.15 WIB	00.35 WIB	3

Keterangan:

- Hari Tanggal : Ketika menjalankan wudhu
- Waktu wudhu : Sekitar pukul 22.00 WIB
- Perkiraan waktu tidur : Kira-kira jam berapa mulai tertidur.
- Kualitas tidur : Memilih salah satu:
  1. Sangat Buruk
  2. Buruk
  3. Nyenyak
  4. Sangat Nyenyak

Gambar 4.7. Lembar Jurnal Harian Informan ATA

Dalam laporan jurnal harian yang telah diisi informan ATA selama masa pemberian treatment dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan waktu tidur mulai dari hari ke tiga namun, setelah hari ketiga tetap terjadi perubahan tetapi belum bisa konsisten. Dan menurut pengakuan dari informan ATA hal ini dikarenakan banyaknta tugas yang sudah deadline sehingga informan ATA sering mengerjakan sampai malam dan menjadikan jam tidurnya tidak konsisten. Berikut pengakuan informan ATA:

"Pas di sesi kedua itu ga bisa tidur yang cepet, Mas, karena banyak tugas juga dan kadang ada kegiatan lain yang harus diikuti sampai malam. Jadinya tidurnya ga bisa cepet. Tapi untuk jamnya udah agak

mendingan, Mas, soale bisa tidur di bawah jam 12, biasanya ga bisa kalau tidur di bawah jam 12 malam."[213]

"Tapi dari jam tidur yang mungkin belum bisa cepet itu yang dirasain malah tidurnya nyenyak engga kayak tidur yang sebelum ikut intervensi ini. dulu yang biasanya pas tidur sering kebangun udah engga lagi, terus pas bangun pagi udah engga capek lagi karena tidurnya sekarang jadi lebih nyenyak dari pada bisanya dan bisa tidur di bawah jam 12 malam." Imbuh informan ATA.[214]

"Walaupun tidurnya di atas jam 12 malam tapi juga ngerasa nyenyak, Mas, dan paginya kerasa biasa aja ga yang capek gitu dan pas kegiatan juga udah ga ganggu walau tidur di atas jam 12 malam." Lanjut informan ATA.[215]

"Kalau di sesi tiga ini yang dirasain tidurnya itu bener-bener yang berkualitas soale pas bangun pagi itu ngerasa kayak tadi malam bener-bener tidur gitu, soale kemarin-kemarin masih sering ngerasa kayak tidur ya cuman mere maja gitu."[216]

"Terus yang dirasain juga kayak tidurnya itu bikin pas bangun pagi ngerasa energinya kembali lagi padahal kemarin itu full kegiatan dan ngerasa capek banget, tapi pas paginya kayak energinya udah kembali gitu." Tambah informan ATA.[217]

[213] Wawancara dengan informan ATA, 26 Mei 2025
[214] Wawancara dengan informan ATA, 26 Mei 2025
[215] Wawancara dengan informan ATA, 26 Mei 2025
[216] Wawancara dengan informan ATA, 26 Mei 2025
[217] Wawancara dengan informan ATA, 26 Mei 2025

Dari pengakuan yang telah disampaikan oleh informan ATA dapat disimpulan bahwa tidurnya mengalami perbaikan ke arah positif seperti, tidurnya jadi lebih mudah, terus mulai bisa tidur di bawah jam 12, sudah tidak kebangun malam, tidurnya nyenyak walau sudah larut malam mulai tidurnya, dan pas bangun pagi badan sudah tidak merasa capek lagi malahan merasa enteng, seger, dan bertenaga. Kemudian dari jurnal di atas dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur dari informan ATA didominasi nyenyak yang artinya sudah terjadi perubahan pada kualitas tidur informan ATA dari sebelum intervensi.

Selain itu, perubahan yang dirasakan informan ATA tidak hanya di kualitas dan waktu tidur yang cepat namun, informan ATA juga merasakan dampak dari intervensi wudhu psikosufistik pada fisik, psikis dan manfaat sufistiknya, berikut pengalaman yang dirasakan informan ATA mulai dari posttest pertama, kedua, dan ketiga:

Posttest pertama, menurut informan ATA pada posttest pertama perubahan yang dirasakan di fisik yaitu seperti tambah seger, tambah fresh, terus sudah tidak sering capek. Berikut pengakuan infoman ATA:

"Mungkin kalau di fisik yang dirasain masih seputar badan jadi tambah seger saja sih, Mas, kayak jadi seger karena wudhunya dihayati terus sama ada tambahan mengusap leher jadi kerasa lebih seger, fresh, dan kerasa nyaman gitu di badan."[218]

"Sama mungkin kalau pagi itu udah ga kerasa capek lagi kalau bangun tidur." Imbuh informan ATA.[219]

[218] Wawancara dengan informan ATA, 19 Mei 2025
[219] Wawancara dengan informan ATA, 19 Mei 2025

Selain fisik, efek psikis yang dirasakan informan ATA berdasarkan pengakuanya yaitu, pada posttest pertama yaitu informan ATA merasa lebih ceria dan senang ketika kegiatan sehari-hari tidak seperti biasanya. Berikut pengakuan informan ATA:

"Kalau yang dirasain setelah treatment itu pas di kegiatan sehari-hari kerasa lebih ceria sama lebih seneng, Mas, ga kaya hari-hari sebelumnya. Sekarang akhir-akhir ini jadi lebih ceria gitu pas kegiatan."[220]

"Mungkin kadang masih agak susah kalau ngontrol emosi, Mas, jadi belum bisa stabil emosinya." Imbuh informan ATA.[221]

Posttest kedua, pada sesi ini yang dirasakan informan ATA tidak jauh berbeda dari saat posttest pertama yaitu pada fisik masih terasa segar, fresh, dan bersih. Kemudian di psikisnya informan ATA merasa lebih nyaman, tenang, sama tambah seneng dan informa ATA merasa lebih ceria dari pada posttest pertama. Berikut pengakuan informan ATA:

"Kalau aku di sesi 2 ini masih ngerasa biasa aja sih, Mas, masih kaya yang sesi kemarin, masih kerasa di badan yang jadi nyaman, tenang, sama lebih seger terus kerasa fresh gitu. Terus juga kerasa tambah ceria dari pada kemarin-kemarin"[222]

Selama melakukan intervensi dan evaluasi pada posttest kedua informan ATA mengatakan bahwa yang dirasakan masih seputar fisik dan psikis saja. Namun yang terpenting adalah terjadi perubahan pada

[220] Wawancara dengan informan ATA, 19 Mei 2025
[221] Wawancara dengan informan ATA, 19 Mei 2025
[222] Wawancara dengan informan ATA, 22 Mei 2025

pola tidurnya yang menjadi lebih baik dari pada sebelumnya. Dan dari situ banyak manfaat yang didapatkan informan ATA.

Posttest ketiga, di sesi ini, perubahan yang dirasakan informan ATA selama terapi dari hari pertama hingga hari terakhir cukup signifikan. Terutama perubahan yang dirasakan pada fisiknya. Walaupun ia mengaku banyak kegiatan namun, efek yang dirasakan cukup bagus terutama di fisik. Berikut pengakuan informan ATA:

"Kalau yang dirasain itu, Mas, yang biasanya kalau pas malam itu kalau capek pasti kerasa juga pas bangun pagi. Tapi setelah kemarin malam itu bener-bener yang capek dan ga tenang, gelisah gitu rasanya terus pas wudhu terus tidur nah paginya itu ngerasa kayak energinya balik lagi, ngerasak enakgitu di badan."[223]

"Terus yang di rasain di fisik itu lebih seger itu pasti, terus ga mageran kalau pagi, bangun tidur langsung bangun gitu, sama udah ga sering capek pas kegiatan." Imbuh informan ATA.[224]

Selain yang dirasakan di fisik informan ATA juga merasakan bahwa ada perubahan di kondisi psikisnya seperti jadi lebih tenang, senang. Berikut pengakuan informan ATA:

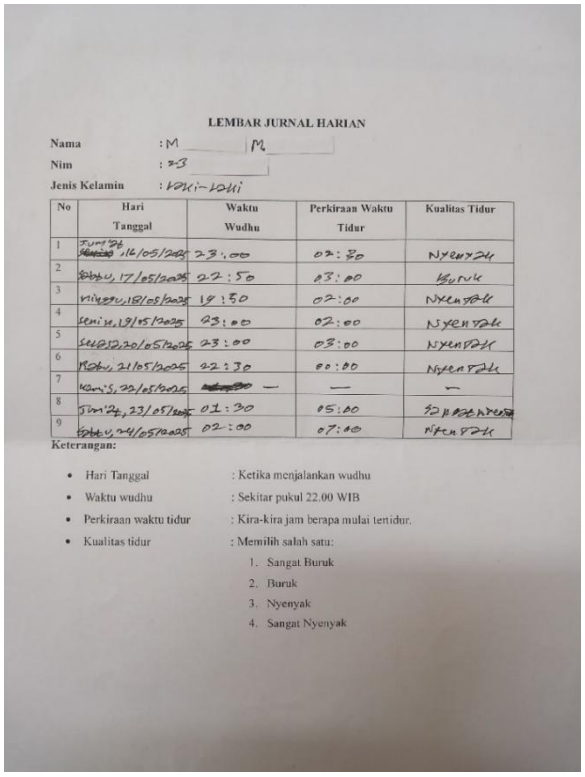
"Setelah terapi dari awal hingga sekarang terakhir ini, yang dirasain itu, Mas, kerasa tenang, nyaman, sama tambah ceria juga pas aktifitas sehari-hari gitu."[225]

Dari perubahan yang dirasakan informan ATA dapat disimpulkan bahwa setelah melakukan terapi wudhu psikosufistik rutin selama 9 hari

[223] Wawancara dengan informan ATA, 26 Mei 2025
[224] Wawancara dengan informan ATA, 26 Mei 2025
[225] Wawancara dengan informan ATA, 26 Mei 2025

selain signifikan menurunkan gejala insomnia juga memberikan efek lain pada informan ATA terutama pada perubahan fisik dan psikisnya. Namun, setelah informan ATA melakukan intervensi ini mengaku bahwa dirinya tidak atau belum merasakan adanya perubahan yang dirasakan pada dimensi sufistiknya. Namun tidak jadi kendala, karena informan ATA sudah bisa merasakan manfaat untuk gejala insomnia yang ia alami.

3. Informan MM



LEMBAR JURNAL HARIAN

Nama : M M

Nim : 73

Jenis Kelamin : Laki-Laki

No	Hari Tanggal	Waktu Wudhu	Perkiraan Waktu Tidur	Kualitas Tidur
1	Jumat, 16/05/2025	23:00	03:30	Nyenyak
2	Sabtu, 17/05/2025	22:50	03:00	Buruk
3	Minggu, 18/05/2025	19:30	02:00	Nyenyak
4	Senin, 19/05/2025	23:00	02:00	Nyenyak
5	Selasa, 20/05/2025	23:00	03:00	Nyenyak
6	Rabu, 21/05/2025	22:30	00:00	Nyenyak
7	Kamis, 22/05/2025	—	—	—
8	Jumat, 23/05/2025	01:30	05:00	Sangat Nyenyak
9	Sabtu, 24/05/2025	02:00	07:00	Nyenyak

Keterangan:

- Hari Tanggal : Ketika menjalankan wudhu
- Waktu wudhu : Sekitar pukul 22.00 WIB
- Perkiraan waktu tidur : Kira-kira jam berapa mulai tertidur.
- Kualitas tidur : Memilih salah satu:
  1. Sangat Buruk
  2. Buruk
  3. Nyenyak
  4. Sangat Nyenyak

Gambar 4.8. Lembar Jurnal Harian Informan MM

Dalam laporan jurnal harian yang telah diisi informan MM selama masa pemberian treatment dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan waktu tidur hingga hari ke enam (sesi kedua) yang awalnya tidur diatas jam 00.00 pada hari keenam informan MM bisa tidur perkiraan jam

00.00. akan tetapi pada sesi ketiga yaitu di hari 7-9 waktu tidurnya mengalami penurunan menjadi lebih buruk. Dan berdasarkan pengakuan subjek MM hal ini dikarenakan sedang mengikuti kegiatan organisasi ke luar kota sehingga lebih banyak waktu terjaganya. Berikut pengakuan informan MM setelah dimintai keterangan:

"Jadi di 3 hari terakhir itu saya ada kegiatan study banding di Jawa Timur, Mas, jadinya wudhunya juga telat dan ga bisa tidur karena posisi kegiatan, dan bisa tidur pas udah selesai kegiatannya"[226]

"Tapi keseluruhan kualitas tidur yang saya rasakan ini lebih baik lebih nyenyak ketimbang sebelum ikut treatment wudhu ini, Mas." Imbuh Informan MM.[227]

Dari keterangan yang telah diberikan informan MM bahwasannya berdasarkan jurnal harian yang telah diisi informan MM mengalami perubahan waktu tidur menjadi lebih cepat tidurnya, serta untuk kualitas tidurnya informan MM merasakan lebih berkualitas dan dari jurnal itu juga dapat dilihat bahwa kualitas tidur informan MM didominasi tidur yang nyenyak, lebih nyenyak dibandingkan dengan sebelum mengikuti proses treatment ini.

Selain itu perubahan yang dirasakan informan MM tidak hanya di kualitas dan waktu tidur yang cepat namun, informan MM juga merasakan dampak dari intervensi wudhu psikosufistik pada fisik, psikis dan manfaat secara sufistik, berikut pengalaman yang dirasakan informan MM mulai dari posttest pertama, kedua, dan ketiga:

[226] Wawancara dengan informan MM, 19 Mei 2025.
[227] Wawancara dengan informan MM, 19 Mei 2025.

Posttest pertama, pada posttest pertama ini di dapatkan informasi bahwa informan MM ketika akan memulai tidur lebih gampang dari pada sebelum intervensi terus pas awal bangun pagi ia bisa bangun lebih cepat tidak leha-leha dulu walaupun masih kerasa lemes, kemudian informan MM juga merasakan perubahan lainnya yaitu, merasakan bahwa badannya menjadi lebih enakan, seger padahal kemarin merasa agak kurang enak badan. Berikut pengakuannya:

"Kalau pas mulai tidur sekarang jadi lebih gampang, Mas, ada perubahanlah dari pada kemarin searang jadi lebih gampang tidurnys."[228]

"Sama ini, Mas, bisa bangun lebih cepet gitu, terus yang biasanya pas bangun masih leha-leha ini bisa langsung pergi mandi."[229]

"Mungkin saat ini yang paling kerasa itu di tubuh ya, Mas, karena lagi sakit juga kemarin jadi sekarang lebih ngerasa enak aja di tubuh gitu, Mas, lebih seger aja." Tambah informan MM.[230]

Selain perubahan pada pola tidur dan kondisi fisik informan MM pada posttest pertama juga mengatakan bahwa ia juga merasakan perubahan pada kondisi psikisnya, pada posttest pertama ini informan MM merasakan bahwa dirinya dalam menjalani kegiatan menjadi lebih enjoy dan tenang, hal ini kemungkinan berkaitan dengan kontrol emosi lebih terkontrol. Berikut pengakuan dari informan MM:

[228] Wawancara dengan informan MM, 19 Mei 2025.
[229] Wawancara dengan informan MM, 19 Mei 2025.
[230] Wawancara dengan informan MM, 19 Mei 2025.

"Kalau yang kerasa itu mungkin jadi lebih tenang ya, Mas, enjoy aja gitu."[231]

Kemudian ia juga mengalami perubahan kesadaran psikis yang lebih tinggi yang ditandai dengan pengalaman informan MM yang mengatakan bahwa dirinya lebih sering mimpi didatangi orang-orang dan mimpi itu seringkali menjadi pertanda di lingkungan sosialnya. Berikut pengakuan informan MM:

"Pas di sesi pertama itu saya sering mimpi, Mas, tapi mimpinya kalau saya kaitkan di kehidupan saya kayak rasanya tuh balance gitu, kayak mimpinya jadi pertanda gitu."[232]

"Tapi ga lama kayaknya cuman dua malam aja." Imbuh informan MM.[233]

Posttest kedua, pada kondisi fisik informan MM tidak merasakan perubahan lain. Yang dirasakan masih seputar badan seger, fresh seperti pada saat posttest pertama. Berikut pengakuan insorman MM:

"Mungkin yang kerasa masih kayak kemarin sih, Mas, badan lebih nyaman, enak, fresh, seger gitu. Ga kerasa lainnya sih, Mas."[234]

Kemudian di dua sesi ini perubahan kondisi psikis yang dirasakan informan MM adalah dirinya jadi lebih bisa mengontrol emosi dan lebih peka, serta menjadi lebih tanggap situasi. Berikut pengakuan informan MM:

[231] Wawancara dengan informan MM, 19 Mei 2025.
[232] Wawancara dengan informan MM, 19 Mei 2025.
[233] Wawancara dengan informan MM, 19 Mei 2025.
[234] Wawancara dengan informan MM, 22 Mei 2025.

"Mungkin yang tak rasain itu kayak kalau liat teman atau lagi di posisi kurang mengenakkan itu jadi bisa kayak, oh yaudahlah, gitu, Mas."[235]

"lebih terkontrol emosinya sama lebih bisa nerima keadaan." Tambah informan MM.[236]

Posttest ketiga, pada sesi ini perubahan yang dirasakan informan MM cukup baik, seperti pada kondisi fisiknya yang tambah energik dan semangat. Berikut pengakuannya

"Kalau di fisik yang dirasain tambah seger, Mas, terus juga yang biasanya perlu durasi tidur minimal 4-5 jam baru kerasa enak di badan sekarang durasi tidurnya bisa lebih sedikit sekitar 2-3 jam itu udah cukup tidurnya dan energinya udah kembali."[237]

Selain perubahan di fisik yang dirasa lebih energik, informan MM juga merasakan perubahan pada kondisi psikisnya seperti tenang, dan sudah tidak banyak pikiran yang kacau. Berikut pengakuannya:

"Jadi setelah terapi ini yang tak rasain jadi lebih tenang, tenang di pikiran juga tenag di emosionalnya, dan udah ga banyak mikir hal-hal yang belum pasti, sama udah ga ada kekhawatiran di pikiran."[238]

"Sama itu, Mas, ngerasa lebih bisa ngontrol emosi juga, jadi ga gampang panas sama orang lain di hubungan sosial sama orang lain di kegiatan sehari-hari." Imbuh informan MM.[239]

[235] Wawancara dengan informan MM, 22 Mei 2025.
[236] Wawancara dengan informan MM, 22 Mei 2025
[237] Wawancara dengan informan MM, 27 Mei 2025
[238] Wawancara dengan informan MM, 27 Mei 2025
[239] Wawancara dengan informan MM, 27 Mei 2025

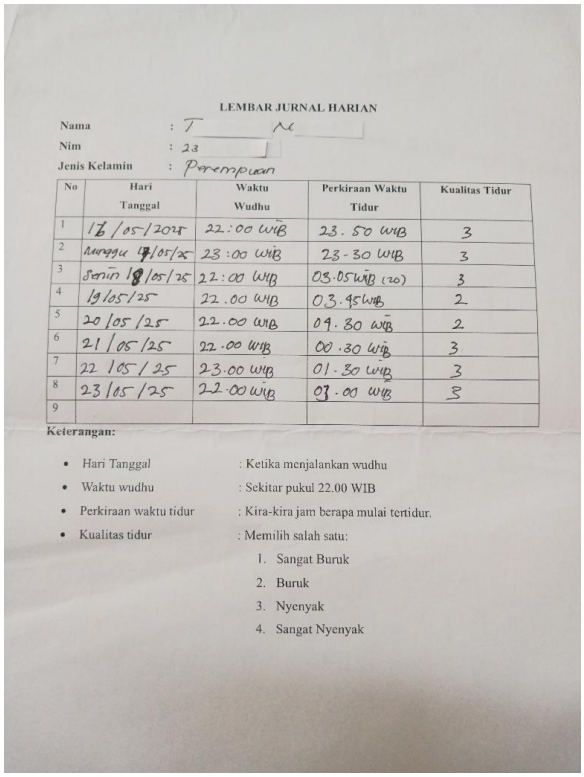
Selain merasa bahwa dirinya lebih tenang dalam emosi dan pikiran. Informan MM juga merasakan konsentrasinya mulai membaik. Berikut pengakuannya:

"Sekarang lebih ngerasa di konsentrasinya jadi lebih bisa fokus dikit sih, Mas, sama nambah energi buat semangat kegiatan."[240]

Berdasarkan hasil posttest pertama, kedua dan posttest ketiga dapat disimpulkan bahwa selain mendapat perubahan pada pola tidurnya yang semakin membaik, informan MM juga merasakan pengalaman dan perubahan lain pada fisiknya, psikis dan perubahan kesadaran psikis yang lebih tinggi. Dengan demikian intervensi terapi wudhu selain dapat membantu memperbaiki pola tidur juga memberikan pengalaman lain yang dapat dijadikan pelajaran untuk kedepannya.

[240] Wawancara dengan informan MM, 27 Mei 2025

4. Informan TN



LEMBAR JURNAL HARIAN

Nama : T Nc

Nim : 23

Jenis Kelamin : Perempuan

No	Hari Tanggal	Waktu Wudhu	Perkiraan Waktu Tidur	Kualitas Tidur
1	16/05/2025	22:00 WIB	23.50 WIB	3
2	Jumat 17/05/25	23:00 WIB	23-30 WIB	3
3	Senin 19/05/25	22:00 WIB	03.05 WIB (20)	3
4	19/05/25	22.00 WIB	03.45 WIB	2
5	20/05/25	22.00 WIB	04.30 WIB	2
6	21/05/25	22.00 WIB	00.30 WIB	3
7	22/05/25	23.00 WIB	01.30 WIB	3
8	23/05/25	22.00 WIB	03.00 WIB	3
9				

Keterangan:

- Hari Tanggal : Ketika menjalankan wudhu
- Waktu wudhu : Sekitar pukul 22.00 WIB
- Perkiraan waktu tidur : Kira-kira jam berapa mulai tertidur.
- Kualitas tidur : Memilih salah satu:
  1. Sangat Buruk
  2. Buruk
  3. Nyenyak
  4. Sangat Nyenyak

Gambar 4.9. Lembar Jurnal Harian Informan TN

Dalam laporan jurnal harian yang telah diisi informan TN selama masa pemberian treatment dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan waktu tidur di hari pertama dan kedua namun, setelah hari kedua dikarenakan banyaknya tanggungan tugas yang harus diselesaikan membuat informan TN tidak bisa tidur lebih cepat. Tetapi dengan waktu tidur yang sudah larut malam itu informan TN merasaka perubahan di kualitas tidurnya yag menjadi lebih baik karena dirasa tidurnya lebih nyenyak dari pada biasa-biasanya. Berikut pengakuan informan TN:

"Yang dirasain tuh tidurnya jadi nyenyak, Kak, dan ga kebangun malam, terus di hari ketiga itu baru bisa tidur jam 3 pagi tapi pas

dirasain tuh tidurnya nyenyak sampai subuh bangun, padahal bisanya ga nyenyak."[241]

"Semalam itu kayak ngerasa bisa tidur tenang tanpa gangguan gitu, Kak, kerasa nyenyak banget." Imbuh informan TN.[242]

Perubahan waktu tidur dan kualitas tidur berangsur-angsur membaik hingga sesi terakhir terapi wudhu. Informan TN merasakan bahwa kualitas tidurnya lebih bagus, nyenyak dan untuk waktu tidur sudah bisa lebih awal. Informan TN juga merasa bahwa dirinya sudah gampang saat mau memulai tidur.

"Sekarang yang dirasain udah gampang pas mau tidur, Kak, terus juga udah nyenyak dan ga sering kebangun malam lagi."[243]

Dari pengakuan yang telah disampaikan oleh informan TN dapat disimpulan bahwa tidurnya mengalami perbaikan ke arah positif seperti, tidurnya jadi lebih mudah, terus mulai bisa tidur di bawah jam 12, sudah tidak kebangun malam, tidurnya nyenyak walau sudah larut malam mulai tidurnya, dan pas bangun pagi badan sudah tidak merasa capek lagi malahan merasa enteng, seger, dan bertenaga. Kemudian dari jurnal di atas dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur dari informan TN didominasi nyenyak yang artinya sudah terjadi perubahan pada kualitas tidur informan TN dari sebelum intervensi.

Selain itu perubahan yang dirasakan informan TN tidak hanya di kualitas dan waktu tidur yang cepat namun, informan TN juga

[241] Wawancara dengan informan TN, 19 Mei 2025
[242] Wawancara dengan informan TN, 19 Mei 2025
[243] Wawancara dengan informan TN, 27 Mei 2025

merasakan dampak dari teratment wudhu psikosufistik ini, yaitu sebagai berikut:

Posttest pertama, pada sesi ini setelah melakukan wudhu di 3 hari pertama informan TN merasakan beberapa perubahan pada fisik, setelah melakukan intervensi informan TN mengaku bahwa tubuhnya menjadi lebih segar dan, nyaman. Berikut pengakuan informan TN:

"Kalau yang dirasain setelah wudhu mungkin di tubuh kerasa lebih segar, nyaman, dan tenang sih, Kak. Jadi enak aja gitu di tubuh rasanya." [244]

"Sama yang tak rasain itu karena wudhunya dihayati itu jadi lebih bisa merasakan anggota tubuh, oh ini tangan oh ini kaki gitu." Imbuh informan TN.[245]

Selain kondisi fisik yang dirasa ada perubahan, informan TN juga merasakan perubahan pasa kondisi psikisnya, seperti lebih senang. Berikut pengakuannya:

"Kalau yang tak rasain bisa lebih seneng sih, Mas, ga tau ya, apa karena titurnya nyenyak, jadi seneng banget padahal ga tau karena apa."[246]

Selain merasa lebih senang, informan TN juga bisa lebih sabar dalam menerima keadaan, berikut pengakuannya:

"Terus juga bisa lebih sabar gitu, Mas, yang biasanya kalau ketemu temen yang ngeselin pengin langsung marah-marah sekarang udah

[244] Wawancara dengan informan TN, 19 Mei 2025
[245] Wawancara dengan informan TN, 19 Mei 2025
[246] Wawancara dengan informan TN, 19 Mei 2025

engga, mungkin karena tidurnya nyenyak jadi keingat tidur semalem jadi seneng gitu."[247]

Posttest kedua, pada sesi ini terdapat kendala yang dialami informan TN yaitu banyaknya tugas sehingga membuat wudhu dan tidur malamnya kurang maksimal. Yang awalnya emosi sudah bisa kekontrol namun, di sesi ini informan TN merasa bahwa dirinya agak emosian lagi. Berikut pengakuannya:

"Jadi karena di hari ke 4 sama 5 itu banyak tugas jadi gabisa tidur awal, Kak, terus efeknya yang awalnya emosinya udah bisa kekontrol sekarang jadi agak emosian lagi. Karena ngerasa tidurnya kurang."[248]

"Tapi di hari ke 6 itu bisa tidur lebih awal dan yang dirasain di tubuh hari ini lancar-lancar aja dan belum ngantuk juga sampai sore ini." Imbuh informan TN.[249]

Kendala tugas pada sesi kedua ini menjadikan informan TN kembali ke setelah awal, namun di hari terakhir pada sesi kedua ini informan TN bisa mempertahankan tidur lebih awal sehingga perubahan yang dirasakan sudah mulai membaik.

Posttest ketiga, pada sesi terakhir ini Informan TN merasakan perubahan yang lebih baik dari pada saat sesi kedua. Hal ini dikarenakan waktu tidur yang sudah membaik dan bisa maksimal kualitas tidurnya. Perubahan yang dirasakan pada kondisi fisik yaitu informan TN merasa lebih fresh dan pas bangun tidur tidak terasalelah atau capai. Berikut pengakuan informan TN:

[247] Wawancara dengan informan TN, 19 Mei 2025
[248] Wawancara dengan informan TN, 22 Mei 2025
[249] Wawancara dengan informan TN, 22 Mei 2025

"Pas bangun pagi itu kerasa lebih fresh banget, mungkin karena tidurnya nyenyak padahal seringnya sebelum tidur itu ngerasa capek, terus sekarang pas bangun pagi jadi kerasalebih fresh seger di badan."[250]

Selain perubahan yang dirasakan di kondisi fisiknya. Informan TN juga merasakan perubahan pada kondisi psikisnya seperti di sesi awal yang merasa lebih senang, kemudian di sesi ketiga ini informan TN juga merasakan emosi lebih terkontrol, lebih sabar, dan lebih bisa konsentrasi di kelas. Berikut pengakuannya:

"Yang dirasain tuh kayak yang awal kemarin, Kak, kerasa lebih seneng gitu."[251]

"Kalau sekarang pas setelah terapi kalau di kelas itu yang biasanya ngantuk sekarang udah ga ngantuk, terus lebih bisa fokus sama lebih konsentrasi juga karena ngerasa nyenyak tidurnya, Kak."[252]

"Yang dulunya pikiran gampang kedistrak tapi sekarag jadi lebih bisa memfokuskan di salah satu dulu baru pindah mikirin yang lain." Lanjut informan TN.[253]

"Terus kalau emosi sekarang udah berkurang, kan aku orangnya sensian, tapi setelah terapi wudhu ini jadi lebih bisa ngontrol emosi gitu." Imbuh informan TN.[254]

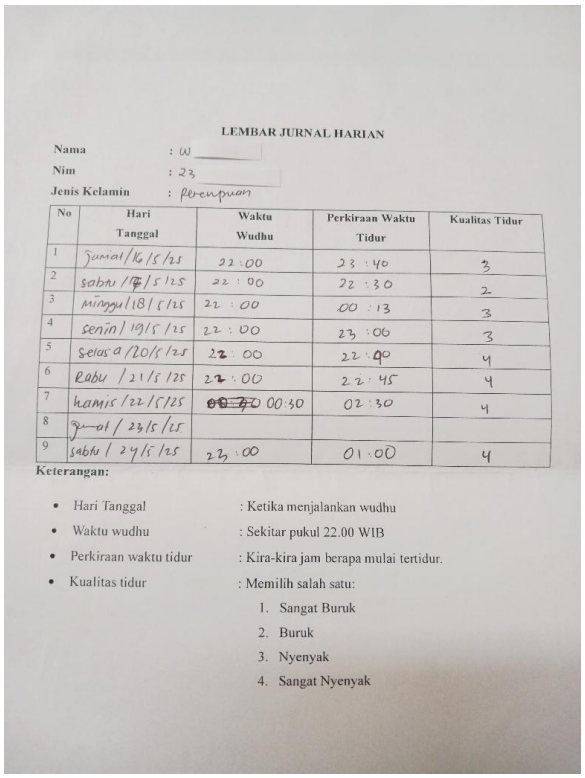
[250] Wawancara dengan informan TN, 27 Mei 2025
[251] Wawancara dengan informan TN, 27 Mei 2025
[252] Wawancara dengan informan TN, 27 Mei 2025
[253] Wawancara dengan informan TN, 27 Mei 2025
[254] Wawancara dengan informan TN, 27 Mei 2025

Selain itu informan TN juga merasa bahwa dirinya jadi bisa lebih sabar. Berikut pengakuannya:

"Terus ini juga, Kak, kayak bisa lebih sabar aja, yang biasanya kesenggol dikit kesel, marah, sekarang udah berkurang."[255]

Dengan begitu manfaat dari terapi wudhu bukan hanya mengatasi gejala insomnia namun berdasarkan pengakuan informan TN terapi wudhu psikosufistik juga memberikan damak perubahan pada kondisi fisik, psikis dan sufistik yang menjadikan informan TN bisa lebih sabar dalam menghadapi situasi ketika beraktifitas.

5. Informan W



LEMBAR JURNAL HARIAN

Nama : W
Nim : 23
Jenis Kelamin : Perempuan

No	Hari Tanggal	Waktu Wudhu	Perkiraan Waktu Tidur	Kualitas Tidur
1	Jumat/16/5/25	22:00	23:40	3
2	sabtu/17/5/25	22:00	22:30	2
3	minggu/18/5/25	22:00	00:13	3
4	senin/19/5/25	22:00	23:06	3
5	selasa/20/5/25	22:00	22:40	4
6	Rabu /21/5/25	22:00	22:45	4
7	kamis/22/5/25	~~00:20~~ 00:30	02:30	4
8	jumat/23/5/25			
9	sabtu/24/5/25	23:00	01:00	4

Keterangan:

- Hari Tanggal : Ketika menjalankan wudhu
- Waktu wudhu : Sekitar pukul 22.00 WIB
- Perkiraan waktu tidur : Kira-kira jam berapa mulai tertidur.
- Kualitas tidur : Memilih salah satu:
  1. Sangat Buruk
  2. Buruk
  3. Nyenyak
  4. Sangat Nyenyak

Gambar 4.10. Lembar Jurnal Harian Informan W

[255] Wawancara dengan informan TN, 27 Mei 2025

Dalam laporan jurnal harian yang telah diisi informan W selama masa pemberian treatment dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan waktu tidur pada sesi pertama dan sesi kedua namun, setelah sesi kedua dikarenakan banyaknya tanggungan tugas yang harus diselesaikan membuat informan W tidak bisa tidur lebih cepat. Tetapi dengan hasil jurnal yang telah diisi oleh informan W, ia merasaka perubahan di kualitas tidurnya yang menjadi lebih baik karena dirasa tidurnya sangat nyenyak dari pada biasanya. Berikut pengakuan informan W:

"Yang dirasain itu kalau malam udah jarang kebagun lagi, terus yang biasanya mulai ngantuk jam 12 ke atas tapi kemarin jam 9 itu udah mulai ngantuk, Mas."[256]

"Kalau yang dirasain tidur yang setelah wudhu ini tuh kayak lebih kerasa bisa tidur yang tidur gitu, soale biasanya itu kalau tidur ya kayak merem aja gitu, tapi kemarin kayak lebih bisa ngerasa yang bener-bener tidur gitu." Imbuh informan W.[257]

"Tidurnya jadi lebih gampang, jadi cepet ngantukan. Terus yang biasanya kalau kalau ngantuk dipaksa melek masih bisa kalau sekarang udah ga bisa dipaksa melek, kalau ngantuk langsung tidur gitu, Kak."[258]

[256] Wawancara dengan informan W, 19 Mei 2025
[257] Wawancara dengan informan W, 19 Mei 2025
[258] Wawancara dengan informan W, 26 Mei 2025

"Terus efek di paginya juga kerasa, jadi lebih enak, jadi kayak orang yang bener-bener tidur tadi malam gitu, Kak, kegiatan juga lebih ketata."[259]

Selain itu perubahan yang dirasakan informan W tidak hanya di kualitas dan waktu tidur yang cepat namun, informan W juga merasakan dampak dari intervensi wudhu psikosufistik ini, yaitu sebagai berikut:

Posttest pertama, pada sesi pertama ini informan W merasakan beberapa perubahan yaitu pada fisik yang setelah melakukan intervensi informan W mengaku bahwa tubuhnya menjadi lebih ringa, segar dan, nyaman. Berikut pengakuan informan W:

"Kalau yang dirasain setelah wudhu mungkin di tubuh kerasa lebih enteng, segar, nyaman, da tenang sih, Kak."[260]

"Jadi enak aja gitu di tubuh rasanya." Imbuh informan W.[261]

Selain itu di kondisi psikisnya informan W merasa lebih bisa menjalani kegiatan dengan lebih tertata, dan bisa memaknai kegiatan. Berikut pengakuannya:

"Kalau aku mungkin lebih ketata sih, Kak, kayak yang biasanya kegiatan, sholat, kuliah kayak cuman penggugur kewajiba, kalau sekarang lebih bisa enjoy gitu kayak lebih ketata dan lebih bisa ngerasain nilai dari kegiatan itu."[262]

Posttest kedua, pada sesi kedua ini informan W mengaku bahwa perubahan yang dirasakan tidak jauh berbeda dari sesi pertama yaitu

[259] Wawancara dengan informan W, 26 Mei 2025
[260] Wawancara dengan informan W, 19 Mei 2025
[261] Wawancara dengan informan W, 19 Mei 2025
[262] Wawancara dengan informan W, 19 Mei 2025

tentang fisik yang masih terasa lebih ringan, nyaman, kerasa segar. Berikut pengakuannya:

"Yang dirasain masih kayak kemarin sih, Kak, kayak di badan jadi enteng, seger, nyaman gitu. Dan mungkin udah ga overthinkingan lagi. Udahlebih enjoy pikiranya."[263]

Selain merasa di fisik yang segar, nyaman, dan sudah tidak overtinkingan lagi informan W juga merasa bahwa dirinya mendapatt perasaan psikis seperti tambah semngat menjalani kegiatan. Berikut pengakuannya:

"Terus kalau pagi-pagi itu jadi ada motifasi buat semngat kuliah gitu, Kak."[264]

"Kayak bisa lebih memaknai apa itu kuliah gitu, Kak, soale biasanya ya kuliah kuliah aja ga yang ngerasain apa-apa gitu." Imbuh informan W.[265]

Posttest ketiga, di sesi terakhir ini informa W merasakan perubahan yang signifikan seperti di kondisi fisik yang masih stabil yang terasa lebih ringan, nayaman, seger, tidak males-malesan lagi kalau pagi. Berikut pengakuannya:

"Kalau di fisik yang dirasain masih stabil sih, Kak, kayak pas di awal yang kerasa lebih enteng, lebih seger, nyaman gitu. Terus juga kalau pagi udah ga males-malesan lagi."[266]

[263] Wawancara dengan informan W, 22 Mei 2025
[264] Wawancara dengan informan W, 22 Mei 2025
[265] Wawancara dengan informan W, 22 Mei 2025
[266] Wawancara dengan informan W, 26 Mei 2025

Selain di fisik menurut informan W kondisi psikisnya juga terasa perubahan seperti, konsentrasinya sudah mulai membaik danlebih bisa memaknai kegiatan. Berikut pengakuanya:

"Kalau sekarang lebih bisa konsentrasi,Kak, sama lebih bisa memaknai hari-hari yang dijalani juga pas kegiatan,"[267]

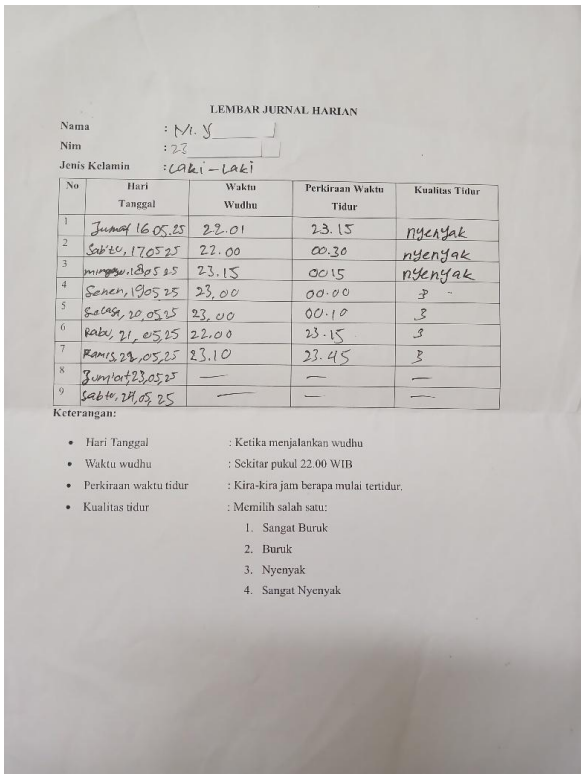
Selain itu informan W juga merasakan bahwa dirinya lebih bisa ikhlas atau nerima terhadap suatu kondisi. Berikut pengakuanya"[268]

"Itu, Kak, sekarang jadi lebih gampang ikhlas atau gampang nerima, gitu, kayak oh yaudahlah, gitu."[269]

Kondisi ini menjadikan informan W menjadi mudah untuk ikhlas dan menerima suatu keadaan yang artinya terjadi perubahan di psikis dan sufistiknya. Hal ini tidak lain merupakan efek atau manfaat yang didapat dari terapi wudhu.

[267] Wawancara dengan informan W, 26 Mei 2025
[268] Wawancara dengan informan W, 26 Mei 2025
[269] Wawancara dengan informan W, 26 Mei 2025

6. Informan MY



LEMBAR JURNAL HARIAN

Nama : M. Y
Nim : 23
Jenis Kelamin : Laki-Laki

No	Hari Tanggal	Waktu Wudhu	Perkiraan Waktu Tidur	Kualitas Tidur
1	Jumat 16 05 25	22.01	23.15	nyenyak
2	Sabtu, 17 05 25	22.00	00.30	nyenyak
3	minggu, 18 05 25	23.15	0015	nyenyak
4	Senen, 19 05 25	23, 00	00.00	3
5	Selasa, 20, 05 25	23, 00	00.10	3
6	Rabu, 21, 05 25	22.00	23.15	3
7	Kamis 22, 05 25	23.10	23.45	3
8	Jum'at 23, 05 25	—	—	—
9	Sabtu, 24, 05 25	—	—	—

Keterangan:

- Hari Tanggal : Ketika menjalankan wudhu
- Waktu wudhu : Sekitar pukul 22.00 WIB
- Perkiraan waktu tidur : Kira-kira jam berapa mulai tertidur.
- Kualitas tidur : Memilih salah satu:
  1. Sangat Buruk
  2. Buruk
  3. Nyenyak
  4. Sangat Nyenyak

Gambar 4.11. Lembar Jurnal Harian Informan MY

Dalam laporan jurnal harian yang telah diisi informan MY selama masa pemberian treatment dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan waktu tidur yang membaik hingga sesi terakhir, hanya saja 2 hari terakhir informan MY tidak melakukan wudhu pada malam harinya. Sehingga tidak diketahui perubahan yang dirasakan di dua hari terakhir. Tetapi dengan hasil jurnal yang telah diisi oleh informan MY, ia merasaka perubahan di kualitas tidurnya yang menjadi lebih baik karena dirasa tidurnya bisa lebih nyenyak dari pada hari biasanya. Berikut pengakuan informan MY:

"Jadi dua hari sebelum ikut terapi wudhu ini tuh kemarin saya sering kebangun dan pas mau tidur lagi susah dan keulang lagi gitu, Mas,

terus pas ikut wudhu untuk insomnia ini sekarang udah ga lagi kebangun malam gitu, rasanya tidurnya nyenyak banget, Mas."[270]

"Terus kalau malam itu yang biasanya ngantuk bisa ditahan, ini udah ga bisa ditahan, Mas, kalau ngantuk ya langsung tidur."[271]

"Terus kemarin juga pas habis kegiatan yang biasanya capeknya itu kerasa besok pas bangun pagi, tapi setelah terapi ini paginya kerasa fresh malahan, Mas, padahal capek habis kegiatan malamnya."[272]

"Terus yang biasanya kalau capek itu susah tidur, ini udah sembuh, jadi setelah wudhu, pas capek itu langsung kerasa ngantuk dan bisa sampe tidur. Terus pas bangun itu enak rasanya di badan, paling masih ngantuk aja."[273]

"Tidurnya juga jadi pules walaupun tidur udah di atas jam 12 lebih."[274]

Selain itu, perubahan yang dirasakan informan MY tidak hanya di kualitas tidur yang membaik dan waktu tidur yang cepat namun, informan MY juga merasakan dampak dari intervensi wudhu psikosufistik ini, yaitu sebagai berikut:

Posttest pertama, pada sesi ini informan MY mengaku bahwa setelah melakukan terapi wudhu sebelum tidur ia merasa perubahan di fisik yang menjadi lebih segar dan, nyaman. Berikut pengakuan informan MY:

[270] Wawancara dengan informan MY, 19 Mei 2025
[271] Wawancara dengan informan MY, 26 Mei 2025
[272] Wawancara dengan informan MY, 26 Mei 2025
[273] Wawancara dengan informan MY, 26 Mei 2025
[274] Wawancara dengan informan MY, 26 Mei 2025

"kalau sekarang paling yang dirasain tuh badan jadi seger gitu, Mas, sama ngerasa bersih aja gitu."[275]

"Kalau yang dirasain udah ga ngerasa capek sih, Mas, ngerasa kayak seger gitu kalau pagi, malah ngerasa kayak energi tubuh banyak gitu, badan juga kerasa lebih fit. Jadinya kalau bangun tidur ga ngapa-ngapain tuh malah bingung soalnya badan fit sama semangat gitu." Imbuh informan MY.[276]

Pada sesi ini informan MY belum merasakan perubahan lain hanya perubahan di fisik yang merasa segar di badan yang membuat badan jadi terasa nyaman. Berikut pengakauanya:

"Mungkin yang dirasain baru nyaman aja sih, Mas, kalau seneng juga belum kerasa, kayak seger aja udah."[277]

Posttest kedua, pada sesi ini setelah melakukan wudhu sebanyak 6 kali sebelum tidur informan MY merasakan perubahan di fisik yang masih sama atau stabil dari sesi pertama yaitu merasa badan lebih segar dan fresh dan di sesi ini informan MY juga merasakan perubahan lain yaitu ia merasa lebih tenang pikirannya. Berikut pengakuannya:

"Kalau badan sama kayak kemain sih, Mas, seger fresh itu masih kerasa juga sampe sekarang."[278]

[275] Wawancara dengan informan MY, 19 Mei 2025
[276] Wawancara dengan informan MY, 19 Mei 2025
[277] Wawancara dengan informan MY, 19 Mei 2025
[278] Wawancara dengan informan MY, 22 Mei 2025

"Kalau sekarang jadi lebih tenang, Mas, kalau yang valuasi kemarin kan masih kerasa seger aja, sekarang jadi tenang kayak plong gitu, makannya tidurnya bisa lebih cepet."[279]

Posttest ketiga, di sesi ini informan MY mengatakan bahwa perubahan yang dirasakan lebih didominasi di perubahan fisik seperti, sudah tidak mudah capek, badan jadi segar, fresh, dan menjadi media recharge energi. Berikut pengakuanya:

"Masih banyak kerasanya di fisiknya sih, Mas, kayak seger fresh aja gitu,"[280]

"Terus udah ga capek kalau bangun tidur walaupun habis padet kegiatan padahal biasanya sering capek kaleu bangun tidur."[281]

"Sama ini, Mas, habis wudhu itu kayak ngembaliin energi saya. Jadi malah fit lagi dan ga ngantuk jadinya pas kegiatan. Kayak recharge energi gitu."[282]

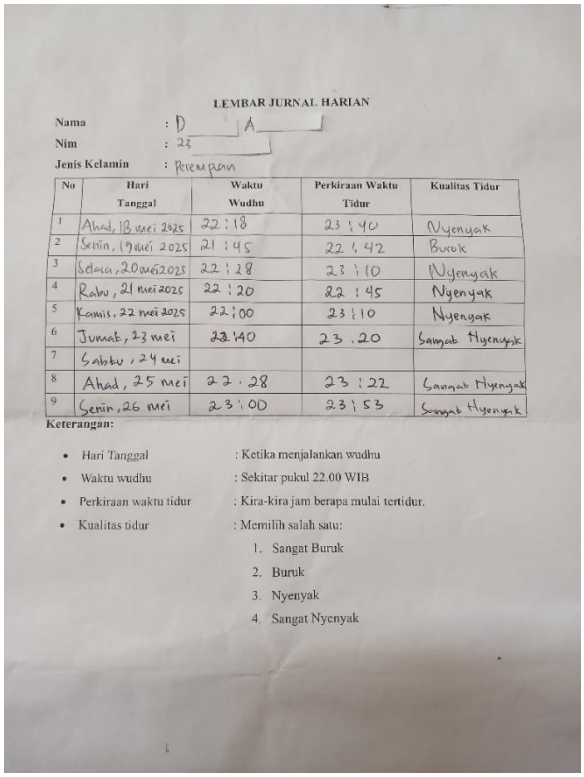
Selain di fisik informan MY juga merasakan perubahan di psikisnya, ia mengaku bahwa setelah melakukan terapi wudhu ini setiap bangun pagi ia lebih senang ketimbang dulu. Berikut pengakuannya:

"Mungkin kalau di psikis kayak ngerubah jadi seneng gitu kalau pagi. Yang biasanya kalau bangun pagi yaudah ngumpulin nyawa, tapi sekarang bangun tidur itu ngerasa seneng gitu, Mas."[283]

[279] Wawancara dengan informan MY, 22 Mei 2025
[280] Wawancara dengan informan MY, 26 Mei 2025
[281] Wawancara dengan informan MY, 26 Mei 2025
[282] Wawancara dengan informan MY, 26 Mei 2025
[283] Wawancara dengan informan MY, 26 Mei 2025

Dari pengakuan informan MY setelah melakukan intervensi terapi wudhu ini, ia mengatakan bahwa perubahan lain yang dirasakan adalah perubahan di fisik dan psikis yang menuju ke arah yang lebih positif.

7. Informan DA



LEMBAR JURNAL HARIAN

Nama : D A

Nim : 23

Jenis Kelamin : Perempuan

No	Hari Tanggal	Waktu Wudhu	Perkiraan Waktu Tidur	Kualitas Tidur
1	Ahad, 18 mei 2025	22 : 18	23 : 40	Nyenyak
2	Senin, 19 mei 2025	21 : 45	22 : 42	Buruk
3	Selasa, 20 mei 2025	22 : 28	23 : 10	Nyenyak
4	Rabu, 21 mei 2025	22 : 20	22 : 45	Nyenyak
5	Kamis, 22 mei 2025	22 : 00	23 : 10	Nyenyak
6	Jumat, 23 mei	22 : 40	23 . 20	Sangat Nyenyak
7	Sabtu, 24 mei			
8	Ahad, 25 mei	22 . 28	23 : 22	Sangat Nyenyak
9	Senin, 26 mei	23 : 00	23 : 53	Sangat Nyenyak

Keterangan:

- Hari Tanggal : Ketika menjalankan wudhu
- Waktu wudhu : Sekitar pukul 22.00 WIB
- Perkiraan waktu tidur : Kira-kira jam berapa mulai tertidur.
- Kualitas tidur : Memilih salah satu:
  1. Sangat Buruk
  2. Buruk
  3. Nyenyak
  4. Sangat Nyenyak

Gambar 4.12. Lembar Jurnal Harian Informan DA

Dalam laporan jurnal harian yang telah diisi informan DA selama masa pemberian treatment dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan waktu tidur hingga hari keempat informan DA bisa tidur lebih cepat namun, di hari selanjutnya rata-rata waktu tidur berada di kisaran 23.30 malam. Berdasarkan pengakuan informan DA hal ini terjadi karena ia masih banyak mengerjakan tugas yang sudah deadline dan ada kegiatan di pondok juga.

Dari jurnal tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwasannya dengan waktu tidur yang belum konsisten tetapi terjadi perubahan yang signifikan pada kualitas tidurnya. Hingga menuju sesi terakhir kualitas tidur informan DA menunjukkan perubahan yang sangat bagus. Dan menurutnya menjadi pengalaman yang berkesan ketika tidur. Berikut pengakuannya:

"Jadi untuk kualitas tidur itu lebih baik, Kak, terus juga pas bangun pagi udah ga ngerasa capek lagi, dan pas aktivitas sehari-hari moodnya jadi lebih baik juga kayak lebi stabil dan kejaga moodnya gitu."[284]

"Yang biasanya kalau tidur di bawah jam 11 malam itu pas bangun pagi malah badan kerasa capek, sakit badan gitu. Tapi setelah wudhu di sesi kedua ini bisa tidur di bawah jam 11 danpas bangun pagi kerasanyenyak dan ga ngerasa capek, malah kerasa fresh gitu."[285]

"Terus juga gampang tidur sekarang, kayak gangguan berisik, suara telpon kalau dulu ituu pasti uring-uringan dulu jadi agak susah tidurnya, tapi kalau sekarang udah gampang dan udah ga yang terlalu menghiraukan suara-suara yang ada di kamar."[286]

"Udah ga kebagun malam juga" Sambung informan DA.[287]

"Perubahan yang dirasain pasti pertama udah ga kebagun lagi, tidurnya jadi nyenyak, dan lebih gampang pas mau mulai tidur."[288]

[284] Wawancara dengan informan DA, 21 Mei 2025
[285] Wawancara dengan informan DA, 25 Mei 2025
[286] Wawancara dengan informan DA, 25 Mei 2025
[287] Wawancara dengan informan DA, 25 Mei 2025
[288] Wawancara dengan informan DA, 27 Mei 2025

Selain itu perubahan yang dirasakan oleh informan DA tidak hanya di perubahan pola tidur yang membaik namun, informan DA juga merasakan perubahan lain setelah mengikuti intervensi brdasarkan pengakuan informan DA perubahan yang dialami adalah sebagai berikut:

Posttest pertama, setelah melakukan intervensi pada sesi pertama informan DA merasa bahwa tubuhnya menjadi lebih segar, fresh, dan tidak mudah ngantuk. Berikut pengakuannya:

"Mungkin yang dirasain di fisik itu kerasa badan jadi lebih segar, terus waktu shalat subuh ga ngantuk pas dzikiran, terus jadi ga gampang ngantuk kalau siang, Kak, juga kalau pas bangun pagi udah ga kerasa capek lagi."[289]

Selain itu informan DA juga merasaakn perubahan di psikisnya seperti, mood yang mulai stabil, emosi terkontrol, dan lebih bisa konsentrasi. Berikut pengakuannya:

"Efek sehari-hari itu moodnya lebih terjaga, terus juga dari mood kejaga jadi lebih bisa ngontrol emosi pas ketemu orang yang nyebelin."[290]

"Terus pas jalanin hari-harinya juga jadilebih kayak tenang gitu. Karena pas sebelum terapi itu bener-bener yang acak-acakan banget jalanin hari-harinya."[291]

[289] Wawancara dengan informan DA, 21 Mei 2025
[290] Wawancara dengan informan DA, 21 Mei 2025
[291] Wawancara dengan informan DA, 21 Mei 2025

"Lebih bisa konsentrasi juga pas di kelas. Mungkinnkarenamoodnya kejaga jagi bisa lebih produktif."[292]

Posttest kedua, pada sesi ini informan DA merasakan perubahan juga di kondisi fisiknya bahwa ia merasa tubuhnya sudah tidak terasa capek lagi ketika bangun tidur. Berikut pengakuan informan DA:

"Di tubuh ngerasa enak, sehat gitu, Kak, lebih ke enak sih, Kak yang tak rasain."

"Terus yang biasanya kalau bangun pagi sering ngerasa capek dan sakit di badan. Setelah terapi ini udah ga ngerasa capek dan sakit badan lagi, udah enakan."

Selain merasakan perubahan di kondisi fisiknya, informan DA juga merasakan perubahan di kondisi psikisnya. Terutama ketika beraktifitas dan ketika di kampus, ia merasa lebih bisa mengontrol emosi, lebih bisa fokus dan konsentrasinya mulai membaik. Berikut pengakuan informan DA:

"Kalau di kegiatan sehari-hari yang dirasain tuh bisa lebih fokus, dan pas ngerjain tugas bisa lancar pikirannya lebih enak dan gampang buat mikir."

"Sama untuk kontrol emosi kalau sekarang dirasa udah lebih bisa buat ngontrol emosinya dari pada yang sesi pertama kemarin, sekarang lebih baik lagi."

[292] Wawancara dengan informan DA, 21 Mei 2025

"Pas di kampus juga lebih bisa konsentrasi dan lebih bisa merhatiin dosen pas menerangka. Jadi bisa nyambung dan jadi paham materinya karena fokus dan mudah memahami apa yang dijelaskan."

Selain perubahan fokus, konsentrasi yang lebih baik, informan DA juga merasakan kesadaran psikis yang lebih tinggi seperti lebih bisa menghayati amalan rutinan yang dilakukan di pondok mahasiswa yang dia tempati. Berikut pengakuannya:

"Sama mungkin yang dirasain itu pas di amalan rutin di pondok ba'da maghrib baca Ratibul Haddad kayak lebih bisa menghayati bacaannya dan ngerasa lebih nyaman, padahal sebelumnya ga pernah ngerasa gini sering ga betah pas baca kadang malah kayak ngeluh, pasti lama selesainya, gitu, Kak."

Posttest ketiga, untuk sesi ketiga ini informan DA mengatakan bahwa perubahan yang dirasakan tidak jauh berbeda dari sesi kedua. Bisa dibilang terjadi perubahan yang stabil dari sesi kedua hingga sesi ketiga, seperti di fisik yang sudah ga sering capek, sakit badan lagi, konsentrasi dan fokus mambaik dan penghayatan di amalan rutin di pondok. Berikut pengakuannya:

"Mungkin perubahannya masih sama kayak sesi kedua kemarin ya, Kak, kayak di badan udah ga sering capek, padahal lagi sakit badan dan ga urut tapi kerasa tetep fresh gitu nyaman juga."

"Terus fokus sama konsentrasinya juga tambah membaik juga. Sekarang jadi yang biasanya kalau ga tidur siang itu mendekati tengah ghari fokusnya udah buyar kalau sekarang engga. Setelah terapi ini kerasa fokusnya lebih lama, dan bisa sampai malam malahan fokusnya padahal ga tidur siang."

"Kalau yang menghayati amalan itu juga masih. Jadi lebih betah ikut di amalan itu kayak ngerasa enak sama tenang gitu rasanya."

Selain perubahan di atas informan DA juga mengatakan bahwa dirinya juga mendapati lebih bisa mengontrol emosi dan moodnya mulai membaik dan lebih terjaga kalau sekarang. Berikut pengakuannya:

"Karena kualitas tidurnya udah jauh lebih baik jadi lebih bisa ngontrol emosi juga, terus habis itu moodnya juga lebih kejaga leih stabil. Padahal dulu itu moodnya ga stabil kayak kalau pagi masih bisa ketawa-ketawa nah pas siangnya udah diem aja ga bisa ngapa-ngapain, kayak ga mood gitu."

Dari apa yang telah disampaikan informan DA lewat sesi wawancra dapat diambil kesimpulan bahwa setelah melakukan terapi wudhu selain kualitas tidru yang membaik, juga memberikan perubahan pada fisik dan psikisnya terutama namun masih belum sampai pada perubahan sufistik.

Tabel 4.13. Gambaran Gejala Insomnia Informan

No.	Informan	Gambaran Gejala Insomnia Sebelum Terapi	Gambaran Gejala Insomnia Setelah Terapi	Rutinitas Wudhu Sebelum Tidur
1.	MM	1. Kesulitan memulai tidur 2. Tidur tidak nyenyak 3. Bangun tidur badan kerasa capek	1. Masih kesulitan tapi agak mendingan 2. Tidur mulai agak nyenyak	Pernah (jarang)

		4. Mengantuk di siang hari 5. Konsentrasi menurun	3. Bangun tidur badan fresh, bisa lebih cepat 4. Mengantuk ketika dalam situasi yang tidak menarik 5. Konsentrasi dan fokus mulai membaik	
2.	ATA	1. Kesulitan memulai tidur 2. Sering terbangun malam 3. Tidur tidak nyenyak 4. Merasa capek ketika bangun tidur 5. Emosi tidak stabil	1. Bisa tidur lebih awal dan gampang 2. Jarang terbangun malam 3. Tidur lebih nyenyak 4. Bangun pagi badan fresh, nyaman 5. Emosi lebih stabil dan tambah ceria	Selalu
3.	DA	1. Kesulitan memulai tidur 2. Sering terbangun malam	1. Gampang memulai tidur 2. Jarang terbangun malam	Selalu (kecuali pas halangan)

		3. Merasa kurang tidur dan tidak nyenyak 4. Bangun tidur badan kerasa capek 5. Emosi tidak stabil 6. Konsentrasi menurun	3. Bangun tidur badan fresh, nyaman 4. Tidur lebih nyenyak 5. Jarang ngantuk di siang hari 6. Emosi lebih stabil 7. Mood lebih terjaga 8. Konsentrasi dan fokus mulai membaik	
4.	TN	1. Kesulitan memulai tidur 2. Sering terbangun malam 3. Tidur tidak nyenyak 4. Bangun tidur merasa pusing 5. Konsentrasi menurun dan kurang fokus 6. Emosi tidak stabil	1. Gampang memulai tidur 2. Jarang terbangun malam 3. Tidur lebih nyenyak 4. Bangun tidur badan freah, enak 5. Jarang mengantuk siang hari 6. Konsentrasi dan fokus mulai membaik	Kadang-kadang (tidak istiqomah)

			7. Emosi lebih stabil	
5.	IU	1. Kesulitan memulai tidur 2. Tidur yang tidak beraturan 3. Mengantuk di siang hari 4. Konsentrasi menurun	1. Gmpang tidur jika tidak ada kegiatan malam 2. Tidur mulai agak beraturan 3. Jarang mengantuk di siang hari, mengantuk kalau tidak ada yang menarik 4. Konsentrasi dan fokus mulai membaik 5. Lebih ceria	Kadang-kadang (tidak istiqomah)
6.	W	1. Kesulitan memulai tidur 2. Sering terbangun malam 3. Merasa capek ketika bangun tidur 4. Mengantuk di siang hari 5. Konsentrasi menurun	1. Gampang ngantukan tidak bisa maksa melek jika ngantuk 2. Jarang terbangun malam 3. Bangun tidur badan kerasa enteng, fresh	Kadang-kadang (tidak istiqomah)

			4. Jarang mengantuk di siang hari 5. Emosi lebih stabil 6. Gampang menerima situasi 7. Konsentrasi dan fokus mulai membaik	
7.	MY	1. Kesulitan memulai tidur 2. Sering terbangun malam 3. Merasa capek ketika bangun tidur 4. Konsentrasi menurun	1. Bisa tidur lebih awal dan tidak bisa memaksa melek jika sudah ngantuk 2. Jarang terbangun malam 3. Bangun tidur merasa energi full, badan enak 4. Konsentrasi dan fokus mulai membaik	Kadang-kadang (kalau habis dari luar)

B. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Proses Intervensi

Penelitian ini dilakukan dalam kurun waktu 9 hari, intervensi mulai dilakukan pada tanggal 16 sampai 24 Mei 2025 yang terbagi ke dalam 3 sesi (16 sd 18 tahap I, 19 sd 21 tahap II, dan 22 sd 24 tahap III). Proses penelitian ini dilakukan dalam tiga sesi untuk mengetahui perubahan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terhadap gejala insomnia informan. Setiap akhir sesi akan dilakukan pengambilan skor posttest menggunakan skala *Insomnia Severity Index*.

Pelaksanaan intervensi dilakukan di tempat tinggal masing-masing informan. Para informan diharuskan untuk melakukan wudhu rutin sebelum tidur selama 9 hari berturut-turut. Sebelum dimulai intervensi hari pertama peneliti mengajak bertemu semua informan untuk melakukan edukasi terapi wudhu psikosufistik yang nantinya akan dilakukan serta pengambilan data pretest menggunakan kuesioner *Insomnia Severity Index.* Selama sesi terapi wudhu berlangsung informan diharuskan untuk mengisi jurnal harian waktu tidur guna keperluan dokumentasi by data.

Setiap sesi dilakukan selama tiga hari yang setiap pagi hari informan harus mengisi jurnal harian waktu tidur yang telah disediakan peneliti. Sebelum sesi pertama dimulai informan mengisi kuesioner *Insomnia Severity Index* guna memperoleh data yang akurat yang dapat memudahkan peneliti sebagai acuan untuk mengetahui perubahan yang terjadi. Kemudian setelah selesai sesi pertama informan mengisi kuesioner yang sama untuk melihat perubahan yang terjadi, serta dilakukan proses evaluasi untuk mengetahui perubahan yang dirasakan informan dan mengevaluasi jurnal harian tidur informan. Proses intervensi ini berlangsung terus menerus selama 3 sesi (9 hari) dengan prosedur terapi yang sama dan diakhiri dengan pengisian kuesioner posttest terakhir sebagai data yang menjadi acuan skor penurunan gejala insomnia informan.

2. Terapi Wudhu Pikosufistik Untuk Menangani Insomnia

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas terapi wudhu psikosufistik dalam mengatasi gejala insomnia pada mahasiswa. Hasil temuan menunjukkan bahwa terapi wudhu psikosufistik memiliki efektivitas yang signifikan dalam menurunkan tingkat gejala insomnia pada partisipan mahasiswa.

Berdasarkan hasil analisis statistik yang telah dilakukan pada data pre-test dan post-test 1, post-test 2, serta post-test 3 menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test didapatkan hasil nilai Asymp. Sig. (2-tailed) post-test 1 sebesar (0,027), Asymp. Sig. (2-tailed) post-test 2 sebesar (0,016), dan Asymp. Sig. (2-tailed) post-test 3 sebesar (0,018). Yang artinya semua nilai (Asymp. Sig. (2-tailed) < 0,05) maka **Hipotesis Alternatif (H_1) diterima**, yang berarti terdapat perubahan yang signifikan dalam tingkat keparahan insomnia pada mahasiswa yang menerima terapi wudhu psikosufistik. Penurunan tingkat keparahan insomnia pada mahasiswa secara statistik lebih besar dari peningkatan. Dengan demikian, **Hipotesis Null (H_0) ditolak**.

Kemudian data hasil pretest dan data hasil posttest pada tiga sesi didominasi tren positif penurunan skor insomnia pada informan mulai dari posttest pertama hingga posttest ketiga yang terdapat dalam grafik skor insomnia. Kemudian berdasarkan pada laporan jurnal harian yang telah diisi informan selama sesi terapi wudhu menunjukkan perubahan kualitas tidur yang lebih baik.

Proses wudhu yang melibatkan pembasuhan anggota tubuh dengan air dingin atau sejuk memiliki efek relaksasi fisik. Pembasuhan wajah, tangan, dan kaki dapat merangsang saraf parasimpatis, yang bertanggung jawab untuk kondisi "istirahat dan cerna" tubuh. Penurunan aktivitas sistem saraf simpatis yang berkaitan dengan respons stres, dan peningkatan aktivitas parasimpatis, berkontribusi pada kondisi tubuh yang lebih tenang dan siap untuk tidur. Selain itu, sentuhan air dan fokus pada gerakan wudu dapat berfungsi sebagai distraksi kognitif dari pikiran-pikiran yang mengganggu tidur.

Wudhu lebih dari sekadar ritual fisik, wudhu juga mengandung dimensi psikologis dan sufistik yang mendalam. Wudhu seringkali dipahami sebagai sarana pembersihan diri dari dosa dan pikiran negatif, yang secara spiritual dapat menciptakan rasa kedamaian dan ketenangan batin. Keyakinan bahwa wudu adalah persiapan untuk ibadah atau mendekatkan diri kepada Tuhan dapat memberikan rasa aman dan harapan. Fokus dan kekhusyukan saat berwudu mendorong kondisi mindfulness, di mana individu lebih sadar akan momen kini dan tidak terperangkap dalam ruminasi masa lalu atau kekhawatiran masa depan yang seringkali menjadi pemicu insomnia.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Itak Khoirunnisak, dkk, yang menunjukkan bahwa wudhu merupakan metodde terapi air di dalam islam yang mempunyai manfaat psikologis dan fisiologis untuk tubuh dan pikiran. Dalam penelitiannya diperoleh hasil bahwasannya wudhu efektif dalam mengatasi kecemasan seperti kecemasan situasional oleh peristiwa tertentu yang dapat menimbulkan stres, ketakutan. Wudhu juga dapat menjernihkan pikiran mengontrol amarah, serta wudhu juga membantu untuk mendapatkan kesejahteraan psikologis dan sosial yang lebih baik.[293]

Selain itu terapi wudhu adalah metode terapi yang dapat diaplikasikan oleh semua kalangan tidak hanya pada mahasiswa saja, namun lebih luas jangkauannya. Tidak hanya terhadap mahasiswa terapi wudhu juga efektif dalam menurunkan gejala insomnia pada lansia hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Nia Aprilia, dkk yang mununjukkan hasil bahwa pemberian intervensi berbasis terapi wudhu efektif dalam menurunkan gejala insomnia pada lansia.[294]

---

[293] Itak Khoirunnisak et al., "WUDHU SEBAGAI METODE PSIKOTERAPI DALAM MENGATASI KECEMASAN" 8, no. 2 (2024): 106–17.

[294] Nia Aprilla, Syafriani, and Afiah, "Efektivitas Terapi Wudhu Menjelang Tidur Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Desa Laboi Jaya Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang," *Jurnal Ners* 6, no. 23 (2022): 7–13.

Pada awal penelitian ini, sebagian besar partisipan menunjukkan gejala insomnia pada kategori sedang hingga berat terdapat 1 informan dengan kategori berat dan 6 informan lainnya dengan kategori sedang. Gejala insomnia yang dialami informan ditandai dengan kesulitan memulai tidur, sering terbangun di malam hari, kualitas tidur yang buruk, dan dampak negatif pada fungsi harian. Dengan hasil data awal sebelum dilakukan intervensi dapat dilihat berdasarkan kuesioner ISI yang telah diisi para informan menunjukkan bahwa informan memiliki tingkat skor yang bervariatif di rentang 7-15 dengan nilai maksimum skala ISI yaitu total skor 21.

Setelah menerima intervensi terapi wudhu psikosufistik, menunjukkan tren positif dari penurunan yang signifikan pada skor *Insomnia Severity Index* (ISI) informan. Penurunan ini mencerminkan perbaikan yang nyata pada aspek-aspek tidur, mulai dari kemudahan untuk tertidur, berkurangnya frekuensi terbangun di malam hari, hingga peningkatan kualitas tidur secara keseluruhan. Partisipan melaporkan merasa lebih segar saat bangun tidur dan mengalami peningkatan energi selama siang hari. Hasil tren positif ini menunjukkan bahwa terapi wudhu psikosufistik efektif dalam mengatasi dan menurunkan gejala insomnia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa studi terdahulu yang menunjukkan efektivitas intervensi berbasis wudhu dalam mengatasi masalah tidur. Misalnya, penelitian oleh Bunga Rusnaini, dkk menunjukkan bahwa terapi wudhu efektif dalam menurunkan gangguan tidur insomnia pada mahasiswa.[295] Temuan penelitian pendahuluan yang juga sama-sama mengkaji efektivitas terapi wudhu untuk mengatasi insomnia juga terdapat dalam Jurnal Kedokteran dan Kesehatan karya Nina Dwi, dkk yang meneiti efektivitas terapi

[295] Bunga Rusnaini, Dania Saleha, and Zainal Abidin, "Wudhu Sebagai Psikoterapi Islam Untuk Menurunkan Gangguan Tidur Insomnia Pada Mahasiswa" 3, no. 1 (2024): 125–32.

wudhu pada remaja menunjukkan hasil yang signifikan bahwasannya terapi wudhu efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada remaja.[296]

Temuan ini memiliki implikasi praktis yang signifikan dalam pengembangan strategi penanganan insomnia pada mahasiswa. Terapi wudhu psikosufistik dapat diintegrasikan sebagai komponen non-farmakologis dalam program kesehatan mental mahasiswa, khususnya bagi mereka yang memiliki latar belakang religius. Penelitian lain yang juga meneliti efektivitas terapi wudhu dalam mengatasi insomnia juga terbukti efektif dalam Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia karya Irma Herliana yang meneliti tentang terapi wudhu dan terapi musik sama-sama efektif digunakan dalam menurunkan tingkat gejala insomnia pada remaja.[297] Penelitian yang juga meneliti tentang efektivitas dari terapi wudhu terdapat dalam penelitian Satiti Ari, dkk yang meneliti terapi wudhu pada Asuhan Keperawatan Gerontik yang menunjukkan hasil bahwa terapi wudhu bermanfaat dan efektif dalam menurunkan gangguan tidur.[298]

Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, seperti ukuran sampel yang terbatas, tidak adanya kelompok kontrol, serta keterbatasan durasi waktu intervensi. Keterbatasan ini mengindikasikan perlunya penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat untuk menguatkan generalisasi temuan.

---

[296] Nina Dwi Lestari and Muhammad Rofiqul Minan, "Efektivitas Terapi Wudhu Menjelang Tidur Terhadap Kualitas Tidur Remaja," *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan* 18, no. 2 (2018): 49–54, https://doi.org/10.18196/mm.180215.

[297] Irma Herliana, "Effectiveness of Wudhu Therapy and Music Therapy Before Sleep on Insomnia in Adolescents," *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia* 13, no. 02 (2023): 55–69, https://doi.org/10.33221/jiiki.v13i02.2223.

[298] ika kusuma wardani Satiti Ari Puspasari, Ida Untari, "UPAYA TERAPI WUDHU UNTUK MENURUNKAN GANGGUAN TIDUR INSOMNIA PADA ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK" 15, no. 1 (2024): 72–86, https://doi.org/10.25130/sc.24.1.6.

3. Pemaknaan Terapi Wudhu Pikosufistik Terhadap Perubahan Fisik, Psikis, Pengalaman Sufistik

Temuan kualitatif secara konsisten mendukung dan memperkaya hasil kuantitatif, memperkuat penerimaan Hipotesis Kualitatif. Pengalaman subjektif partisipan kelompok intervensi yang melaporkan peningkatan kualitas tidur, penurunan gejala insomnia, dan peningkatan kesejahteraan psikologis dan spiritual melalui praktik wudhu psikosufistik sejalan dengan hipotesis yang diajukan. Ketenangan batin, relaksasi, dan pengalaman sufistik yang diungkapkan oleh partisipan secara langsung berkorelasi dengan perbaikan tidur mereka, memberikan pemahaman mendalam mengapa terapi ini efektif.

Berdasarkan pemaknaan, ternyata wudhu tidak hanya gerakan lahir saja, namun juga memiliki makna batin. Hal ini dapat dilihat dan diamalkan dari doa-doa yang dianjurkan dibaca ketika sedang menjalankan ibadah wudhu. Dalam suatu amal ataupun tindakan yang dapat memperkuat maksud dan tujuan dari amal tersebut tidak hanya lewat gerakan saja, tetapi juga lewat ucapan atau niat yang diucapkan yang terkandung dalam doa-doa yang telah dianjurkan untuk dibaca. Pemaknaan dalam setiap gerakan sangat penting karena dengan pemaknaan itu suatu ibadah yang dilakukan akan lebih bernilai dan berbobot. Dengan pemaknaan pula menjadikan diri lebih khusyu dalam menjalankan ibadah karena berusaha untuk selalu menghadirkan Tuhan pada setiap ibadah yang dilakukan.

Terapi wudhu psikosufistik memadukan teknik relaksasi fisik (melalui pembasuhan air) yang bertujuan untuk mengambalikan fitrah tubuh manusia yang pada dasarnya terdiri atas air yang dipadukan dengan pemberian makna dan tujuan sufistik. Kombinasi ini memberikan pendekatan holistik yang tidak hanya menargetkan gejala fisik insomnia tetapi juga akar psikologis dan spiritualnya. Bagi mahasiswa, yang seringkali menghadapi tekanan akademik dan sosial, wudhu dapat menjadi ritual menenangkan yang dilakukan secara

rutin sebelum tidur, menciptakan asosiasi positif antara wudu dan relaksasi yang menginduksi tidur.

Dari hasil penelitian semua informan merasakan bahwa setelah melakukan terapi wudhu psikosufistik para informan mengaku bahwa mereka merasakan perubahan pada dimensi fisik mereka. Berdasarkan haisl penelitian dimensi fisik mereka menjadi lebih segar, lebih sehat, lebih nyaman. Terdapat beberapa informan yang sedang sakit ketika setelah melakukan terapi wudhu psikosufistik merasakan badannya menjadi lebih segar dan mandapat tenaga. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Bunga, dkk yang mendapatkan hasil bahwa pemberian terapi wudhu efektif dalam memberikan pengangaruh dalam mengurangi gejala insomnia, selain itu terapi wudhu juga membuat jiwa dan raga menjadi tenteram.[299]

Selain dimensi fisik, para informan juga merasakan perubahan pada dimensi psikis Sebagai terapi psikis, wudhu dapat memberikan ketenangan jiwa karena dengan mengaliri air pada bagian tubuh percikan-percikan air itu akan merangsang lapisann kulit yang dapat merilekskan otot-otot dan sel-sel saraf yang tegang. Perubahan yang dialami para informan seperti menjadikan mereka lebih tenang, nyaman, pikiran lebih jernih, lebih bisa mengontrol emosi, konsentrasi meningkat serta perubahan lain yang dirasakan oleh para informan selama pemberian intervensi. Temua ini selaras dengan dengan pendapat dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Itak, dkk yang menyebutkan bahwa manfaat wudhu diantaranya yaitu dapat memjernihkan pikiran, mengurangi stress, menyejukkan hati, mengurangi rasa khawatir, amarah, serta dapat membantu merangsang fungsi kerja sistem saraf.[300]

[299] Rusnaini, Saleha, and Abidin, "Wudhu Sebagai Psikoterapi Islam Untuk Menurunkan Gangguan Tidur Insomnia Pada Mahasiswa."
[300] Itak Khoirunnisak et al., "WUDHU SEBAGAI METODE PSIKOTERAPI DALAM MENGATASI KECEMASAN" 8, no. 2 (2024): 106–17.

Selanjutnya dalam dimensi sufistik tidak semua informan mengalami perubahan, hanya beberapa informan yang mengaku bahwa setelah melakukan intervensi terapi wudhu dengan pemaknaan mereka mengaku lebih bisa untuk menerima keadaan, lebih bisa ikhlas, dan sabar. Berdasarkan tingkatan thaharah dalam kitab Ihya Ulumuddin karya imam Al Ghazali.[301] serta tingkatan dalam tasawuf yaitu Takhalli, Tahalli, dan Tajalli dapat dikaitkan dengan kondisi dimensi fisik, psikis, dan dimensi sufistik yang dirasakan oleh informan.

Kemudian temuan ini selaras dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Syaifulloh Yazid yang membahsa tentang terapi psikosufistik menurut teori Ibnu Athaillah menemukan hasil bahwa untuk bisa mencapai makrifat atau mencapai tingkatan tertinggi menuju Allah harus bisa mengososngkan diri dari hawa nafsu yang menyelimuti dan memperbanyak menghiasi diri dengan pekerti dan ibadah yang baik.[302]

Dengan melakukan wudhu menggunakan metode penghayatan atau pemaknaan diharapkan seseorang dalam membersihkan dirinya tidak hanya sebatas membersihkan fisik dari hadas dan najis yaitu pada tingkatan pertama yang hanya membersihkan hadas dan najis, tetapi juga diharuskan untuk membersihkan dosa-dosa dari setiap anggota tubuh (tingkatan kedua), serta berusaha untuk membersihkan hati dari segala perilaku yang tercela (tingkatan ketiga). Kemudian berusaha untuk bisa mencapai tingkatan thaharah yang ke empat menurut Imam Al-Ghazali yaitu membersikan atau menyucikan sirr dari segala sesuatu selain Allah. Dengan penghayatan pula perubahan pada dimensi sufistik akan dirasakan oleh seseorang yang benar-benar mamahami apa sebenarnya arti dari thaharah atau bersuci tersebut. Dimensi sufistik ini merupakan dimensi yang lebih luas bila dibandingkan dengan fisik dan psikis.

[301] Al Ghazali, "*Ihya' Ulumuddin (Buku Kedua): Rahasia-rahasia Bersuci, Shalat, Zakat, Puasa, dan Haji",* (Bandung: Marja, 2011), hal, 16.
[302] Yazid, "Psikosufistik: Terapi Jiwa Ibnu Athaillah Al-Sakandari."

BAB V
PENUTUP

A. KESIMPULAN

Setelah peneliti selesai melakukan penelitian dengan pemberian intervensi, melakukan posttest, dan laporan rutin dari setiap mahasiswa maka berdasarkan hasil penelitian, analisis dan pembahasan mengenai efektivitas intervensi terapi wudhu psikosufistik untuk menangani insomnia pada mahasiswa Tasawuf dan Pikoterapi angkatan 2023 UIN Walisongo Semarang dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terapi wudhu psikosufistik efektif untuk manangani dan menurunkan gejala insomnia pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2023 UIN Walisongo Semarang. Hal tersebut berdasarkan dari data temuan hasil uji Wilcoxon yang menunjukkan bahwa tes Wilcoxon yang dilakukan pada data pre-test dan post-test 1, post-test 2, serta post-test 3. Didapatkan hasil nilai Asymp. Sig. (2-tailed) post-test 1 (0,027), Asymp. Sig. (2-tailed) post-test 2 (0,016), dan Asymp. Sig. (2-tailed) post-test 3 (0,018). Yang artinya semua nilai Asymp. Sig. < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan pada yang signifikan. Kemudian data hasil pretest dan data hasil posttest pada tiga sesi didominasi tren positif penurunan skor insomnia pada informan mulai dari posttest pertama hingga posttest ketiga yang terdapat dalam grafik skor insomnia. Kemudian berdasarkan pada laporan jurnal harian yang telah diisi informan selama sesi terapi wudhu menunjukkan perubahan kualitas tidur yang lebih baik.
2. Terdapat pengaruh lain selain kualitas tidur yang membaik yang muncul dan dirasakan oleh setiap mahasiswa. Berdasarkan hasil evaluasi wawancara pada tiga sesi terhadap mahasiswa didapatkan data bahwa terapi wudhu psikosufistik juga memberikan dampak lain dalam tubuh selain perubahan pola tidur yaitu, seperti perubahan kondisi fisik, perubahan

kondisi psikis dan pengalaman sufistik yang dirasakan setelah melakukan terapi wudhu secara rutin.

3. Selain berpengaruh untuk menurunkan gejala gangguan tidur insomnia, wudhu yang dilakukan dengan dihayati serta dengan pemaknaan memberikan manfaat dalam kehidupan sehari-hari yang memberikan perubahan tidak hanya pemaknaan saat wudhu tetapi juga pemaknaan pada kegiatan sehari-hari sehingga dapat menjalankan kegiatan dengan penuh makna.
4. Berdasarkan hasil pembahasan dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan terapi wudhu psikosufistik secara rutin dapat memberikan perubahan pada gejala insomnia dan menjadi sarana dalam proses meningkatkan tahap sufistik, Takhalli (pengosongan diri), Tahalli (penghiasan diri), Tajalli (penyingkapan cahaya ilahi), serta menaikkan tingkatan thaharah, (1) menyucikan fisik dari hadas (2) menyucikan diri dari perbuatan dosa (3) menyucikan hati dari pekerti yang tercela (4) menyucikan *sir* (rahasia jiwa) dari segala sesuatu selain Allah. Dari mahasiswa yang mengikuti intervensi hanya beberapa yang merasakan peningkatan tersebut namun masih belum sampai pada tingkatan yang terakhir. Karena tingkatan terakhir hanya bisa dilakukan oleh para shiddiqin yang sudah benar-benar tidak menghiraukan apapun selain Allah.

Secara keseluruhan, penelitian ini secara jelas menunjukkan bahwa terapi wudhu psikosufistik adalah intervensi yang efektif dan menjanjikan untuk mengurangi gejala insomnia pada mahasiswa. Mekanisme fisiologis dan psikologis-sufistik yang terkandung dalam wudhu bekerja secara sinergis untuk menciptakan kondisi relaksasi dan ketenangan batin, yang sangat penting untuk mencapai kualitas tidur yang baik. Penurunan tingkat insomnia yang substansial dan berkelanjutan pada partisipan menggarisbawahi kekuatan pendekatan ini, yang

secara unik menggabungkan dimensi fisik, psikologis, dan sufistik untuk mencapai kualitas tidur yang lebih baik.

Temuan ini tidak hanya menambah khazanah pengetahuan dalam bidang psikologi tidur, tetapi juga membuka peluang baru bagi pengembangan terapi berbasis sufistik yang inovatif dan relevan dengan konteks budaya masyarakat. Ini adalah langkah awal yang positif menuju pemahaman yang lebih komprehensif tentang bagaimana praktik sufistik dapat berperan dalam meningkatkan kesehatan mental dan fisik individu.

B. SARAN

1. Bagi para mahasiswa, dengan hasil data yang signifikan ini diharapkan bisa menjadi acuan untuk meningkatkan perhatian pada gejala gangguan tidur yang dialami. Serta dengan hasil tersebut supaya dapat menjadi sarana yang bisa digunakan untuk mengatasi gejala gangguan tidur, insomnia yang dialami.
2. Bagi peneliti berikutnya, agar penelitian bisa mendapatkan hasil yang lebih baik maka penelitian ini perlu dikembangkan dan ditambah lagi informan penelitiannya agar data yang didapatkan lebih variatif dan lebih luas cakupannya. Serta durasi intervensi yang lebih lama.

DAFTAR PUSTAKA

Akrom, Muhammad. *Terapi Wudhu: Sempurna Shalat, Bersihkan Penyakit*. MedPress Digital, 2012.

Amidah, Aisyah. "TERAPI PSIKO-SUFISTIK PADA PASIEN PENYALAHGUNAAN NAZA MADANI MENTAL HEALTH CARE (MMHC) DI CIPINANG JAKARTA TIMUR," 2024.

Aziz, Abdul, dan Supratman Zakir. "Indonesian Research Journal on Education : Jurnal Ilmu Pendidikan" 2, no. 3 (2022): 176–177.

Borneo, Citra, Faisal Kholid Fahdi, dan Ichsan Budiharto. "Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2016).

Dewi, Ainul. "Terapi Psikosufistik Dalam Kajian Sufistik." *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora* 14, no. 2 (2017): 236–37. https://doi.org/10.18592/khazanah.v15i2.1157.

Fajri, Ilham, et al. "Terapi Non-Farmakologi Dalam Mengurangi Tingkat Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara Stadium 2-4: Literature Review." *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI)* 5, no. 2 (2022): 106. https://doi.org/10.31000/jiki.v5i2.6139.

Frager, Robert. *Psikologi Sufi: Untuk Transformasi Hati, Jiwa, dan Ruh*. Jakarta: Zaman, 2024.

Gaultney, Jane F. "The Prevalence of Sleep Disorders in College Students: Impact on Academic Performance." *Journal of American College Health* 59, no. 2 (2010): 91–97. https://doi.org/10.1080/07448481.2010.483708.

Ghazali, Al. *Ihya' Ulumuddin (Buku Kedua): Rahasia-rahasia Bersuci, Shalat, Zakat, Puasa, dan Haji*. Bandung: Marja, 2011.

Hanifah, Ghina Rana, Khairunnisa Callista Ardiningrum, dan Ratu Ayu Dewi Sartika. "Gambaran Gangguan Tidur Insomnia Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19 : Studi Literatur." *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala* 23, no. 1 (2023): 108. https://doi.org/10.24815/jks.v23i1.24104.

Hasanuddin, Oan. *Mukjizat Wudhu*. Jakarta: Qultum Media, 2007.

Herliana, Irma. “Effectiveness of Wudhu Therapy and Music Therapy Before Sleep on Insomnia in Adolescents.” *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia* 13, no. 02 (2023): 55–69. https://doi.org/10.33221/jiiki.v13i02.2223.

Hakim, Lukman. *Keajaiban Shalat Menurut Ilmu Kesehatan Cina*. Bandung: Mizania, 2007.

Khoirunnisak, Itak, et al. “WUDHU SEBAGAI METODE PSIKOTERAPI DALAM MENGATASI KECEMASAN” 8, no. 2 (2024): 106–17.

Khumair, Alfaq. “PENGARUH WUDHU SEBELUM TIDUR SEBAGAI METODE RELAKSASI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PENDERITA INSOMNIA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR,” 2024.

Kusumawardani, Diah. “Makna Wudhu Dalam Kehidupan Menurut Al-Qur’an Dan Hadis.” *Jurnal Riset Agama* 1, no. 1 (2021): 107–18. https://doi.org/10.15575/jra.v1i1.14261.

Lestari, Nina Dwi, dan Muhammad Rofiqul Minan. “Efektivitas Terapi Wudhu Menjelang Tidur Terhadap Kualitas Tidur Remaja.” *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan* 18, no. 2 (2018): 49–54. https://doi.org/10.18196/mm.180215.

Mauliddiyah, Nurul L. “EFEKTIVITAS PENERAPAN TERAPI RELAKSASI RELIGIUSITAS DALAM MENGATASI INSOMNIA PADA MAHASISWA AKTIVIS DI UIN WALISONGO SEMARANG,” 2021.

Muhammad, As’adi. *Kedahsyatan Air Untuk Pelbagai Terapi Kesihatan*. Selangor: Diva Press, 2011.

Mulyani, Eka Dewi, et al. “Pengaruh Wudhu Menjelang Tidur Terhadap Peningkaan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa.” *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran* 2, no. 4 (2022): 273. https://doi.org/10.33096/fmj.v2i4.30.

Nevid, Jeffrey S., et all. *Psikologi Abnormal: Edisi Kelima/Jilid 2*. Erlangga, 2005.

Nurhalija Ulfiana. “HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA JURUSAN KEPERAWATAN.” *Nucleic Acids Research* 6, no. 1 (2018): 12.

Nurmawati, et al. “Indonesian Research Journal on Education : Jurnal Ilmu Pendidikan.”

Putri, Rize'qi Haliza Fauzi. "Terapi Psiksopiritual Sebagai Upaya Mencapai Ketenangan Jiwa Pada Siswa SMK Muhammadiyah Kartasura" VIII, no. I (2023): 1–19.

Rafknowledge. *Insomnia Dan Gangguan Tidur*. Jakarta: Elex Media Komputindo, 2004.

Rusdi, M. *Penelitian Perlakuan Kependidikan: (Educational Treatment-Based Research) Perpaduan Penelitian Desain, Penelitian Tindakan, Dan Penelitian Eksperimen Dalam Permasalahan Kependidikan*. Depok: RAJAGRAFINDO PERSADA, 2020.

Rusnaini, Bunga, Dania Saleha, dan Zainal Abidin. "Wudhu Sebagai Psikoterapi Islam Untuk Menurunkan Gangguan Tidur Insomnia Pada Mahasiswa." *Jurnal Ilmiah* 3, no. 1 (2024): 125–32.

Sari, Elmia, Ari Pristiana Dewi, dan Darwin Karim. "Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Kualitas Tidur Remaja Dengan Insomnia." *Jurnal Ilmu Keperawatan* 9, no. 2 (2021): 1–14.

Satiti Ari Puspasari, Ida Untari, ika kusuma wardani. "UPAYA TERAPI WUDHU UNTUK MENURUNKAN GANGGUAN TIDUR INSOMNIA PADA ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK" 15, no. 1 (2024): 72–86. https://doi.org/10.25130/sc.24.1.6.

Shiddiq, Abdul Rosyaq. *Terjemahan: Bidāyatul Hidāyah Imam al-Ghazali*. Jakarta: KHATULISTIWA Press, 2025.

Sholehah, Liya Rosdiana. "Penanganan Insomnia." *E-Jurnal Universitas Udayana*, 2013.

Shintya, Lea Andy, dan Esterinda. "HUBUNGAN PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA." *MAHESA;MALAHAYATI HEALTH STUDENT JOURNAL* 3 (2023): 1674.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Serta R&D*. Bandung: Alfabeta, 2013.

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

Syamsul, Rini. "IMPLEMENTASI SPIRITUAL IBADAH DALAM MENGATASI INSOMNIA MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH." *Nucl. Phys.* 13, no. 1 (2023): 104–16.

Waliyanti, Ema, dan Wisni Pratiwi. "Hubungan Derajat Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Di Yogyakarta." *Indonesian Journal of Nursing Practices* 1, no. 2 (2017): 9–15. https://doi.org/10.18196/ijnp.1256.

Yazid, Syaifulloh. "Psikosufistik: Terapi Jiwa Ibnu Athaillah Al-Sakandari." *An-Nuha* 11, no. 1 (2024): 78–80. http://journal.civiliza.org/index.php/ijois/article/view/6/7.

Yumni, luthfil fathiya. "Buku Ajar Farmakologi 2023." *Buku Ajar Farmakologi*, 2023.

Zahri, Mustafa. *Kunci Memahami Ilmu Tasawuf*. Surabaya: Bina Ilmu Offset, 1991.

Zheng, Bang, et al. "Insomnia Symptoms and Risk of Cardiovascular Diseases among 0.5 Million Adults: A 10-Year Cohort." *Neurology* 93, no. 23 (2019): E2110–20. https://doi.org/10.1212/WNL.0000000000008581.

LAMPIRAN

1. Lampiran I Kuesioner ISI

KUESIONER
INSOMNIA SEVERITY INDEX

1. Saya…….saat hendak memulai tidur.
   0. Tidak Kesulitan
   1. Kadang-kadang kesulitan
   2. Kesulitan
   3. Sangat kesulitan
2. Saya…….untuk mempertahankan tidur.
   0. Tidak Kesulitan
   1. Kadang-kadang kesulitan
   2. Kesulitan
   3. Sangat kesulitan
3. Saat tidur saya…….bangun terlalu awal.
   0. Tidak Pernah
   1. Jarang
   2. Kadang-kadang
   3. Sering
4. Saya……..dengan pola tidur yang sekarang.
   0. Sangat Puas
   1. Puas
   2. Cukup Puas
   3. Tidak Puas
5. Saat beraktivitas, efek dari masalah tidur yang saya alami ini…….oleh orang lain.
   0. Tidak terlihat

1. Agak Terlihat
2. Terlihat
3. Sangat terlihat

6. Saya……..dengan masalah tidur yang saya alami saat ini.
   0. Tidak khawatir
   1. Agak Khawatir
   2. Khawatir
   3. Sangat khawatir

7. Saya merasa masalah tidur saya saat ini……aktivitas sehari-hari saya.
   0. Tidak mengganggu
   1. Agak Mengganggu
   2. Mengganggu
   3. Sangat mengganggu

Dengan klasifikasi skor tingkat gejala insomnia sebagai berikut:

1. Tingkat gejala insomnia **rendah** dengan skor (1-7)
2. Tingkat gejala insomnia **sedang** dengan skor (8-14)
3. Tingkat gejala insomnia **tinggi** dengan skor (15-21)

LEMBAR JURNAL HARIAN

Nama :

Nim :

Jenis Kelamin :

No	Hari Tanggal	Waktu Wudhu	Perkiraan Waktu Tidur	Kualitas Tidur
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				

Keterangan:

- Hari Tanggal : Ketika menjalankan wudhu
- Waktu wudhu : Sekitar pukul 22.00 WIB
- Perkiraan waktu tidur : Kira-kira jam berapa mulai tertidur.
- Kualitas tidur : Memilih salah satu:
    1. Sangat Buruk
    2. Buruk
    3. Nyenyak
    4. Sangat Nyenyak

2. Lampiran III Guideline Wawancara

GUIDELINE WAWANCARA
TERAPI PSIKOSUFISTIK WUDHU UNTUK MENGATASI INSOMNIA

1. Pedoman Wawancara Pra-Terapi Wudhu

Nama Inisial :

Usia :

Jenis Kelamin :

Riwayat gangguan tidur (sejak kapan, durasi, frekuensi):

No.	Pertanyaan
1.	Bagaimana pola tidur Anda selama ini? (jam tidur, waktu terjaga)
2.	Apakah ada hal yang mengganggu saat Anda akan tidur?
3.	Apakah Anda sering terbangun saat malam?
4.	Biasanya kalau terbangun malam apakah bisa langsung tidur lagi? Kalau tidak mengapa?
5.	Apakah Anda merasa cukup tidur? Mengapa?
6.	Apakah Anda merasa lelah saat bangun tidur?
7.	Seberapa sering Anda mengalami kesulitan tidur atau insomnia?
8.	Apakah Anda rutin berwudhu sebelum tidur sebelumnya?
9.	Bagaimana perasaan Anda saat berwudhu? (fisik, psikis, sufistik)
10.	Bagaimana anda memaknai wudhu sebelum terapi?
11.	Apakah Anda pernah merasakan manfaat wudhu selain untuk ibadah?

2. Pedoman Wawancara Pasca-Terapi Wudhu

Nama Inisial :

Usia :

Jenis Kelamin :

Riwayat gangguan tidur (sejak kapan, durasi, frekuensi):

No.	Pertanyaan
1.	Setelah rutin berwudhu sebelum tidur, apakah ada perubahan dalam pola tidur anda?
2.	Bagaimana kualitas tidur anda selama masa terapi, apakah durasi tidur anda bertambah?
3.	Apakah anda merasa lebih mudah untuk tidur?
4.	Bagaimana perasaan anda saat bangun tidur setelah terapi ini?
5.	Bagaimana perasaan anda saat berwudhu (fisik, psikis, sufistik) dalam menjalani kegiatan?
6.	Bagaimana anda memaknai wudhu setelah terapi ini?
7.	Menurut anda, apakah wudhu membantu mengurangi gejala insomnia anda? Jelaskan.

3. Lampiran IV Transkrip Wawancara

Transkrip Wawancara

1. Informan IU

Pretest

(16 Mei 2025)

1. **Bagaimana pola tidur anda selama ini? (jam tidur, waktu terjaga)**
   Jawab: *"Seringnya tidur diatas jam 12, mungkin seminggu 1x atau 2x tidur dibawah jam 12 itu mulai sekitar awal tahun 2025 setelah kepilih jadi salah satu ketua organisasi di kampus. pola tidur kacau gara-gara banyak kegiatan malam di organisasi. dan kerasa sampe sekarang susah tidur awal."*
2. **Apakah ada hal yang mengganggu saat anda akan tidur?**
   Jawab: *"Kalau pas mau tidur tidak bisa di tempat yang suasananya berisik, tempat tidak bersih, panas gerah juga, tidurnya harus kondisi tenang."*
3. **Apakah anda sering terbangun saat malam?**
   Jawab: *"Tidak sering kebangun sih, tapi pernah"*
4. **Biasanya kalau terbangun malam apakah bisa langsung tidur lagi? Kalau tidak mengapa?**
   Jawab: *"Kalau pas kebangun pas mau mulai tidur lagi gampang kok."*
5. **Apakah anda merasa cukup tidur? Mengapa?**
   Jawab: *"Yang dirasain selama ini tidurnya kurang, karena sering ada kegiatan malan jadi tidurnya ering di atas jam 12, jadi kerasa kurang porsi tidurnya."*
6. **Apakah Anda merasa lelah saat bangun tidur?**
   Jawab: *"Kalau tidur diatas jam 12 itu cuman 1 – 2 hari pas bangun badan biasa aja, yapi kalau udah sampe 5 hari berturut-turut itu kerasa capek lelah dan berat kalau mau bangun pagi."*
7. **Seberapa sering anda mengalami kesulitan tidur atau insomnia?**

Jawab: *"Mungkin seminggu bisa sampai 5 hari berturut-turut tidur di atas jam 12 karena ada kegiatan malam."*

8. **Apakah anda rutin berwudhu sebelum tidur sebelumnya?**
   Jawab: *"Kalau mau tidur biasanya wudhu, tapi belum bisa istiqomah, masih jarang juga."*
9. **Bagaimana perasaan anda saat berwudhu? (fisik, psikis, sufistik)**
   Jawab: *"Ga ada yang dirasain sih, paling cuman ngerasa seger aja karena kena air mungkin ya."*
10. **Apakah anda pernah merasakan manfaat wudhu selain untuk ibadah?**
    Jawab: *"Belum pernah sih, wudhu ya kayak wudhu biasa aja, layak seger gitu aja."*

Posttest Pertama

(19 Mei 2025)

1. **Setelah rutin berwudhu sebelum tidur, apakah ada perubahan dalam pola tidur anda?**
   Jawab: *"Ada, di sesi 1 itu bisa tidur di bawah jam 12, atau kebetulan pas ga ada kegiatan keluar jadi bisa tidur awal. Cuman yang hari ketiga itu agak susah tidur dan kebangun malam, tapi gampang aja pas mau tidur lagi."*
2. **Bagaimana kualitas tidur anda selama masa terapi, Apakah durasi tidur anda bertambah?**
   Jawab: *"Di sesi 1 ini kerasa tidurnya jadi lebih nyenyak. Dan yang dirasain di sesi 1 ini durasi tidurnya bertambah karena bisa tidur lebih awal dan nyenyak."*
3. **Apakah anda merasa lebih mudah untuk tidur?**
   Jawab: *"Iya, setelah jalanin wudhu 3 kali ini rasanya lebih enak dan gampang pas mau tidur."*
4. **Bagaimana perasaan anda saat bangun tidur setelah terapi ini?**

Jawab: *"Yang dirasain pas bangun itu badan kerasa lebih enak, lebih seger, terus juga paginya lebih ceria."*

5. **Bagaimana perasaan Anda saat berwudhu (fisik, psikis, sufistik) dalam menjalani kegiatan?**

   Jawab: *"Fisik jadi lebih seger, nyaman, kalau psikis mungkin kerasa jadi lebih tenang, dan ceria itu. Pas aktifitas jadi lebih enjoy juga. Dan yang biasanya ketemu temen jarang nyapa, tadi aku nyapa teman gitu, padahal biasanya engga."*

6. **Menurut Anda, apakah wudhu membantu mengurangi gejala insomnia Anda? Jelaskan.**

   Jawab: *"Mungkin di sesi 1 ini karena baru awal yang dirasa sepertinya baru sedikit membantu mengurangi keluhan susah tidur mungkin juga membantu bikin ceria."*

Posttest Kedua

(22 Mei 2025)

1. **Setelah rutin berwudhu sebelum tidur, apakah ada perubahan dalam pola tidur Anda?**

   Jawab: *"Kalau di sesi kedua ini di hari ke 4 bisa tidur di bawah jam 12, tapi di hari ke 5 sama 6 itu tidurnya di atas jam 12 karena ada kegiatan malam di luar. Jadinya malah kembali lagi ke setelan awal, susah tidu rkarena kegiatan."*

2. **Bagaimana kualitas tidur Anda selama masa terapi, apakah durasi tidur Anda bertambah?**

   Jawab: *"Kualitas tidur sudah bagus karena tidurnya nyenyak walaupun tidur di atas jam 12 cuman masih kerasa ngantuk gitu paginya, kalau durasinya kurang, karena masih kerasa ngantuk paginya mungkin karena 2 hari tidur di atas jam 12 ikut kegiatann malam, di badan biasa-biasa aja*

mungkin karena belum sampai 5 hari berturut-turut tidur di atas jam 12 nya cuman ngerasa ngantuk aja paginya."

3. **Apakah Anda merasa lebih mudah untuk tidur?**

   Jawab: *"Untuk sesi dua ini saya kesulitan untuk tidur lebih awal, karena harus ada kegiatan di malam hari. Kalau setelah kegiatan tidurnya gampang apa mungkin karena udah larut malam juga dan udah capek."*

4. **Bagaimana perasaan Anda saat bangun tidur setelah terapi ini?**

   Jawab: *"Pas bangun pagi itu baru ngerasa di badan rasanya biasa-biasa aja, cuman masih ngantuk aja."*

5. **Bagaimana perasaan Anda setelah berwudhu (fisik, psikis, sufistik) dalam menjalani kegiatan?**

   Jawab: *"Kalau aku belum ngerasa yang gimana-gimana gitu. Mungkin karena 2 hari kemarin tidur di atas jam 12 jadibelum bisa maksimal tidurnya. Terus juga karena ngejar waktu wudhu jadi wudhunya ga yang khusyu gitu, cepet-cepet. Mungkin yang dirasain masih kerasa seger, bawa ceria, jadi ga yang terlalu suntuk walau banyak pikiran gitu."*

6. **Menurut Anda, apakah wudhu membantu mengurangi gejala insomnia Anda? Jelaskan.**

   Jawab: *"Mungkin untuk sesi 2 ini belum yang ngerasa perubahan yang signifikan ya, Mas, tapi udah ada yang dirasain perubahannya walau belum signifikan, mungkin juga karena tidurnya belum bisa maksimal juga."*

Posttest ketiga

(27 Mei 2025)

1. **Setelah rutin berwudhu sebelum tidur, apakah ada perubahan dalam pola tidur anda?**

Jawab: *"Kalau untuk konteks tidur kayak walaupun ga tentu tidurnya, kalau malem udah sering ngantuk lebih awal waktu, kayak jam 11, 12, 1 itu udah sering ngerasa ngantuk dari pada dulu."*

2. **Bagaimana kualitas tidur anda selama masa terapi, apakah durasi tidur anda bertambah?**

   Jawab: *"Selama masa terapi ini walaupun tidurnya ga tentu jam berapa, tapai kalau tidur itu kerasa udah bisa nyenyak dari pada biasanya. Mungkin kalau durasi itu masih naik turun juga karena tidurnya ga nentu itu tadi."*

3. **Apakah anda merasa lebih mudah untuk tidur?**

   Jawab: *"Iya, setelah terapi ini ngerasa lebh mudah untuk tidur, tapi kalau pas ada kegiatan tetep aja ga bisa tidur lebih awal, tapi udah sering ngerasa ngantuk juga."*

4. **Bagaimana perasaan anda saat bangun tidur setelah terapi ini?**

   Jawab: *"Pas bangun itu ngerasa badan enak biasa aja. Walaupun kemarin habis full kegiatan di luar kota yang biasanya kalau capek kerasa pas bangun besok. Kalau aku pas bangun udah jadi biasa aja badannya ga ngerasa capek, capeknya kerasa pas di kegiatan aja. Pas bangun ga ngerasa capek lagi."*

5. **Bagaimana perasaan anda setelah berwudhu (fisik, psikis, sufistik) dalam menjalani kegiatan?**

   Jawab: *"Mungkin kalau di kegiatan sehari-hari tadi fisiknya jadi ga gampang capek, seger, terus lebih bisa ngontrol pikiran jadi lebih tenag walaupun banyak pikiran mungkin kedistrak sama tugas aja, pas ada tugas itu pikiran langsungmuncul semua, tapi kalau tugas udah selesai udah bisa tenang lagi pikirannya. Kalau di emosi belum bisa kekontrol sih, Mas, masaih sering kesel."*

6. **Menurut anda, apakah wudhu membantu mengurangi gejala insomnia anda? Jelaskan.**

Jawab: *"Setelah melakukan terapi ini yang tak rasain wudhu membantu buat mengurangi gejala insomia. Tapi kalau aku sendiri kayaknya emag belum bisa maksimal karena masih banyak kegiatan jadi wudhu dan tidurnya belum bisa maksimal. Tapi kerasa kok perubahannya bisa membantu masalah tidur."*

2. Informan ATA

Pretest

(16 Mei 2025)

1. **Bagaimana pola tidur anda selama ini? (jam tidur, waktu terjaga)**
   Jawab: *"Kalau aku ngerasa susah tidur malam terutama di bawah jam 12. Kalau bisa tidur di bawah jam 12 itu nanti jadi sering kebangun malam dan tidurnya kerasa ga nyenyak. Kalau tidur di atas jam 12 nyenyak-nyenyak aja mungkin karena udah larut dan capek juga."*
2. **Apakah ada hal yang mengganggu saat anda akan tidur?**
   Jawab: *"Kalau pengganggu ga ada, cuman susah aja mau tidur awal itu."*
3. **Apakah anda sering terbangun saat malam?**
   Jawab: *"Kalau tidurnya di bawah jam 12 itu pasti sering kebangun, mungkin seminngu itu ga terlalu sering tidur di bawah jam 12 seringnya di tidur di atas jam 12."*
4. **Biasanya kalau terbangun malam apakah bisa langsung tidur lagi? Kalau tidak mengapa?**
   Jawab: *"Gampang, cuman nanti kadang kebangun lagi, tapi pas mau tidur lagi gampang."*
5. **Apakah anda merasa cukup tidur? Mengapa?**
   Jawab: *"Untuk selama ini kerasa cukup-cukup aja, paling agak ngantuk aja pas kegiatan, tapi jarang."*
6. **Apakah anda merasa lelah saat bangun tidur?**

Jawab: *"Kalau bangun jarang ngerasa lelah juga."*

7. **Seberapa sering anda mengalami kesulitan tidur atau insomnia?**
   Jawab: *"Seminggu itu lebih sering tidur di atas jam 12 dari pada tidur si bawah jam 12. Karena emang ga bisa kalau tidur awal,belum ngantuk."*
8. **Apakah anda rutin berwudhu sebelum tidur sebelumnya?**
   Jawab: *"Kalau malam itu aku pasti wudhu dulu kalau mau tidur. Karena harus cuci muka sama sikat gigi jadi sekalian wudhu juga."*
9. **Bagaimana perasaan anda saat berwudhu? (fisik, psikis, sufistik)**
   Jawab: *"Biasa aja sih, Mas, ngerasa seger, bersih, sama ngerasa suci aja kalau mau tidur."*
10. **Apakah anda pernah merasakan manfaat wudhu selain untuk ibadah?**
    Jawab: *"Ga ada sih, Mas biasa aja, tidurnya juga masih di atas jam 12 malam."*

Posttest Pertama

(19 Mei 2025)

1. **Setelah rutin berwudhu sebelum tidur, apakah ada perubahan dalam pola tidur anda?**
   Jawab: *"Kalau dari tidur ada perubahan tidurnya, jadi bisa lebih awal dan ga kebangun malam."*
2. **Bagaimana kualitas tidur anda selama masa terapi, apakah durasi tidur anda bertambah?**
   Jawab: *"Tidurnya juga kerasa nyenyak. Terus beberapa hari sebelum terapi kemarin ga denger alarm. Tapi setelah terapi tidurnya nyenyak dan jadi bisa denger alarm jadinya. Dan durasi tidrurnya bertambah walau dikit."*
3. **Apakah anda merasa lebih mudah untuk tidur?**
   Jawab: *"Iya, lebih gampang tidur, ada perubahanlah dari pada kemarin."*
4. **Bagaimana perasaan anda saat bangun tidur setelah terapi ini?**

Jawab: *"Kalau kemarin itu malah ngerasa badan jadi lemes, capek mungkin karena yang biasanya ga padet kegiatan terus jadi padet kegiatan jadinya pagi kerasa lelah sama capek di badan."*

5. **Bagaimana perasaan anda saat berwudhu (fisik, psikis, sufistik) dalam menjalani kegiatan?**

   Jawab: *"Yang dirasain di fisik itu nambah segerdi badan karena biasanya wudhunya ga yang dihayati terus nambah ngusap leher juga jadi nambah seger. Kalau pas kegiatan sehari-hari mungkin di psikis itu kayak lebih ngerasa ceria sama seneng gitu rasanya."*

6. **Menurut anda, apakah wudhu membantu mengurangi gejala insomnia anda? Jelaskan.**

   Jawab: *"Mungkin bisa dibilang iya walaupun belum signifikan. Karena udah bisa tidur lebih awal dan ga kebangun malam, tidurnya juga nyenyak, dan pas kegiatan jadi enjoy dan nambah seneng sama ceria."*

Posttest Kedua

(22 Mei 2025)

1. **Setelah rutin berwudhu sebelum tidur, apakah ada perubahan dalam pola tidur anda?**

   Jawab: *"Kalau sesi ini kayaknya ga ada perubahan karena kemarin itu banyak tugas jadinya tidurnya diatas jam12 semua."*

2. **Bagaimana kualitas tidur anda selama masa terapi, apakah durasi tidur anda bertambah?**

   Jawab: *"Yang dirasain di kualitas tidurnya itu walaupun tidurnya di atas jam 12 tapi ngerasa nyenyak, dan paginya iasa aja ga yang capek gitu, pas kegiatan juga ga ganggu. Durasinya belum nambah tapi kerasa cukup-cukup aja."*

3. **Apakah anda merasa lebih mudah untuk tidur?**

Jawab: *"Iya lebih mudah tidur, mungkin karena udah larut udah capek juga jadi bisa langsung tidur."*

4. **Bagaimana perasaan anda saat bangun tidur setelah terapi ini?**
   Jawab: *"Pas bangun itu yang dirasain kayak tidurnya cukup-cukup aja cuman mungkin karena tidurnya udah mepet jadi bangunnya agak telat."*
5. **Bagaimana perasaan anda saat berwudhu (fisik, psikis, sufistik) dalam menjalani kegiatan?**
   Jawab: *"Kalau yang tak rasain mungkin masih kayak yang kemarin sih, kayak di fisik jadi lebih seger, fresh, terus kerasa tenang nyaman gitu. Masih sebatas itu."*
6. **Menurut anda, apakah wudhu membantu mengurangi gejala insomnia anda? Jelaskan.**
   Jawab: *"Untuk mengurangi gejala insomia mungkin di sesi ini belum yang kerasa banget juga, karena ya itu belum bisa maksimal tidurnya karena banyak tugas sama kegiatan di malam hari. Tapi ngerasa efeknya di badan lebih enak nyaman, tenang gitu."*

Posttest Ketiga

(26 Mei 2025)

1. **Setelah rutin berwudhu sebelum tidur, apakah ada perubahan dalam pola tidur anda?**
   Jawab: *"Untuk setelah wudhu di sesi ini dan rutin itu yang dirasain tidurnya jadi gampang, dan jadi nyenyak juga, pas bangun pagi udah ga ngerasa capek, dan jarang kebangun malem sekarang."*
2. **Bagaimana kualitas tidur anda selama masa terapi, apakah durasi tidur anda bertambah?**
   Jawab: *"Untuk kualitas tidur itu udah berubah jadi baik, yang biasanya tidur cuman tidur aja kayak merem aja, tapi pas habis wudhu itu pas*

bangun pagi ngerasa energinya kembali. Dan enak di badan udah ga gelisah, udah nyaman gitu."

3. **Apakah anda merasa lebih mudah untuk tidur?**
   Jawab: *"Iya lebih gampang tidurnya walaupun kadang masih tidur di atas jam 12."*
4. **Bagaimana perasaan anda saat bangun tidur setelah terapi ini?**
   Jawab: *"Yang dirasain di sesi ini setelah rutin wudhu itu mungkin lebih ngerasa kayak energinya kembali lagi padahal kemarin malam itu bener-bener yang ngerasa capek, ga tenang gelisah gitu. Dan pas bangun pagi ngerasa enak dan energinya kembali."*
5. **Bagaimana perasaan anda saat berwudhu (fisik, psikis, sufistik) dalam menjalani kegiatan?**
   Jawab: *"Yang dirasain di fisik itu kayak jadi lebih seger itu pasti, terus ga mageran kalau pagi, bangun ya langsung bangun gitu, sama udah ga sering capek pas kegiatan. Kalau di psikisnya ngerasa jadi lebih tenang, nyaman, sama tambah ceria dan seneng juga pas aktifitas gitu."*
6. **Menurut anda, apakah wudhu membantu mengurangi gejala insomnia anda? Jelaskan.**
   Jawab: *"Dari proses terapi yang udah dijalani wudhu ini sebenernya sangat membatu di masalah tidur. Mungkin karena akunya yang belum bisa maksimal jadi efeknya juga belum maksimal."*

3. Informan MM

Pretest

(16 Mei 2025)

1. **Bagaimana pola tidur anda selama ini? (jam tidur, waktu terjaga)**
   Jawab: *"Kalau yang tak rasain di pola tidur itu dari dulu SMA susah tidur malam awal waktu kalau ga yang capek banget, bisa tidur ya jam 2 jam 3 pagi kadang mendekati subuh baru tidur. Itu hampir tiap hari, Mas. Dan*

kerasa samp sekarang bisa tidur di sekitar jam 2 jam 3 gitu, susah tidur awal."

2. **Apakah ada hal yang mengganggu saat anda akan tidur?**
   Jawawb: *"Mungkin dari pikiran. Kayak terlalu memikirkan sesuatu yang belum pasti, kadang juga bikin khawatir mikir masa depan."*
3. **Apakah anda sering terbangun saat malam?**
   Jawab: *"Tidak, karena emang tidurnya udah larut dan mepet subuh. Mungkin kalau bisa tidur awal itu kadang kebangun malam."*
4. **Biasanya kalau terbangun malam apakah bisa langsung tidur lagi? Kalau tidak mengapa?**
   Jawab: *"Mungkin kalau bisa tidur awal pas kebangun nanti juga sama jadi susah tidur lagi."*
5. **Apakah anda merasa cukup tidur? Mengapa?**
   Jawab: *"Kalau yang tak rasain sekarag ya kayak cukup-cukup aja, soale walaupun tidur larut tapi bangunnya agak siangan. Tapi mungkin di kesehatanyang kurang baik juga."*
6. **Apakah anda merasa lelah saat bangun tidur?**
   Jawab: *"Kalau bangun pagi kadang masihmerasa lelah, tapi kalau bangunnya agak siangan ga yang ngerasa lelah sih."*
7. **Seberapa sering anda mengalami kesulitan tidur atau insomnia?**
   Jawab: *"Mungkin bisas dibilang hampir tiap hari pola tidurnya seperti ini. Susah tidur awal. Dan tidurnya larut terus."*
8. **Apakah anda rutin berwudhu sebelum tidur sebelumnya?**
   Jawab: *"Dulu pas masih di rumah pernah, tapi kalau sekarang tidak, wudhu ya kalau mau shalat aja."*
9. **Bagaimana perasaan anda saat berwudhu? (fisik, psikis, sufistik)**
   Jawab: *"Kalau wudhu pas mau shalat ya biasa aja, kayak seger kena air aja. Laine ga ngerasa apa-apa."*
10. **Apakah anda pernah merasakan manfaat wudhu selain untuk ibadah?**

Jawab: *"Tidak, belum pernah."*

Posttest Pertama

(19 Mei 2025)

1. **Setelah rutin berwudhu sebelum tidur, apakah ada perubahan dalam pola tidur anda?**

   Jawab: *"Belum ada perubahan sih, Mas, masih tetep aja tidurnya di atas jam 12."*

2. **Bagaimana kualitas tidur anda selama masa terapi, apakah durasi tidur anda bertambah?**

   Jawab: *"Yang tak rasain masih kurang nyenyak sih, Mas, kalau untuk durasinya kayak jadi lebih banyak lebih pulas gitu."*

3. **Apakah anda merasa lebih mudah untuk tidur?**

   Jawab: *"Iya, jadi enak dan gampang buat tidur, ada perubahanlah dari pada kemarin, jadi lebih gampang tidurnya."*

4. **Bagaimana perasaan anda saat bangun tidur setelah terapi ini?**

   Jawab: *"Karena tiga malam ini mimpi yang aneh jadi pas bangun tidur jadi bingung malahan karena mikirin mimpi tadi malam, terus di badan jadi kerasa lemes gitu apa mungkin efek dari mimpi itu, soale pas mimpi itu bertemu banyak orang dan berubah-ubah situasine."*

5. **Bagaimana perasaan anda saat berwudhu (fisik, psikis, sufistik) dalam menjalani kegiatan?**

   Jawab: *"Mungkin yang paling kerasa di fisik, karena juga lagi sakit juga kemarin. Pas habis wudhu itu badan kerasa jadi lebh enak aja. Mungkin kalau efek laine di psikis itu kerasa tenang aja sama enjoy rasanya, terus pas bisa bangun lebih cepet dari sebelumnya."*

6. **Menurut anda, apakah wudhu membantu mengurangi gejala insomnia anda? Jelaskan.**

Jawab: *"Mungkin kalau saat ini belum ya, Mas, soale juga tidure belum ada perubahan, masih di atas jam 12."*

Posttest Kedua

(22 Mei 2025)

1. **Setelah rutin berwudhu sebelum tidur, apakah ada perubahan dalam pola tidur anda?**

   Jawab: *"Belum, tidurnya masih di atas jam 12 masih susah maksa tidru awal."*

2. **Bagaimana kualitas tidur anda selama masa terapi, apakah durasi tidur anda bertambah?**

   Jawab: *"Mungkin yang dirasain di kualitas tidur jadilebih nyenyak aja kayak ngerasalebih pules. Kalo untuk durasinya, karena tidurnya emag masih di atas jam 12 kalau bagunnya pagi itu masih ngerasa kurang tdurnya, tapi kalau bangunnya agak siangan kerasa enak di badan."*

3. **Apakah anda merasa lebih mudah untuk tidur?**

   Jawab: *"Tidak, masih susah, kayak gatau mau ngapain pas mau dibawa tidur juga ga bisa. Seringe maksa tidur itu dari jam setengah 2 an, dan baru bisa tidru itu sekitar jam 3 kadang lebih."*

4. **Bagaimana perasaan anda saat bangun tidur setelah terapi ini?**

   Jawab: *"Yang dirasain itu karena emang tidurnya kurang jadi kalau pagi itu ngerasa maleh bangun pagi, bangun agak siangan pali bangun subuhan nanti tidur lagi."*

5. **Bagaimana perasaan anda saat berwudhu (fisik, psikis, sufistik) dalam menjalani kegiatan?**

   Jawab: *"kalau pas kegiatan di fisik itu ngeras lebih seger aja, terus jugan mungkin psikisnya ngerasa lebih tenang, nyaman gitu, sama emosionalnya sekarang udah bisa kekontrol, ya walaupun kadang sering ngantuk sama capek."*

6. **Menurut anda, apakah wudhu membantu mengurangi gejala insomnia anda? Jelaskan.**

   Jawab: *"Mungkin yang tak rasain belum di jamnya yang membaik ya,Mas tapi di kualitas tidurnya jadi lebih nyenyak sama pules juga."*

Posttest Pertama

(27 Mei 2025)

1. **Setelah rutin berwudhu sebelum tidur, apakah ada perubahan dalam pola tidur anda?**

   Jawab: *"Mungkin yang dirasain jamnya bisa agak awal tidurnya walaupun belum konsisten."*

2. **Bagaimana kualitas tidur anda selama masa terapi, apakah durasi tidur anda bertambah?**

   Jawab: *"Kalau untuk kualitas tidur itu nyenyak-nyenyak aja,Mas, walaupun jam tidurnya yang masih berubah-ubah. Kalau untuk durasinya malah kalau sedikit tidurnya malah lebih efektif sekitar 2-3 jam itu lebih enak di badan dari pada yang awal kemarin yang butuh 4-5 jam baru enak di badan pas bangun, sekarag tidur 2 jam 3 jam itu udah cukup buat kegiatan lagi."*

3. **Apakah anda merasa lebih mudah untuk tidur?**

   Jawab: *"Kalau pas mau mulai tidur itu masih susah, tap kalau udah tidur ya nyenyak pules gitu ga keganggu sama sekali."*

4. **Bagaimana perasaan anda saat bangun tidur setelah terapi ini?**

   Jawab: *"Mungkin kalau pagi itu sih,mas udah ga males-malesan lagi, kayak kalau bangun ya langsung bangun langsung mandi malahan, udah ga leha-leha lagi."*

5. **Bagaimana perasaan anda saat berwudhu (fisik, psikis, sufistik) dalam menjalani kegiatan?**

Jawab: *"Kalau di fisik itu jadi kerasa lebih seger fresh gitu, terus di psikis kerasakonsentrasinya lebih baik juga, leih bisa fokus, dan emosionalnya lebih kekontrol juga, jadi ga gampang panas sama orang lain di hubungan sosialnya."*

6. **Menurut anda, apakah wudhu membantu mengurangi gejala insomnia anda? Jelaskan.**

   Jawab: *"Lumayan membantu, yang dirasain walaupun jam tidurnya belum signifikan membaik tapi dengan wudhu ini bisa memperbaiki kualitas tidur dan meningkatkan konsentrasi, fokus dan kontrol emosional di kegiatan sehari-hari."*

4. Informan TN

Pretest

(16 Mei 2025)

1. **Bagaimana pola tidur anda selama ini? (jam tidur, waktu terjaga)**

   Jawab: *"Yang dirasain selama ini tuh susah tidur d bawah jam 12, tidurnya seringnya di atas jam 12. Hampir tiap hari kayak gitu. Mungkin awalnya pas dulu masih SMA karena ada jadwal bimbel di malam hari terus juga kadang masih ada tugas dari sekolah jadinya mau ga mau harus nuyelesaiin tugas setelah bimbel jadinya tidurnya larut malam dan itu berkelanjutan sampai sekarang jarang bisa tidur lebih awal"*

2. **Apakah ada hal yang mengganggu saat anda akan tidur?**

   Jawab: *"Mungkin kayak ada yang merhaiin gitu, Kak, kan itu ya bisa ngerasain hal-hal yang kayak gitu (supranatural) jadi kayak parno gitu karena ngerasa diperhatiin."*

3. **Apakah anda sering terbangun saat malam?**

   Jawab: *"Kebangun sendiri sih, tapi biasanya karena perubahan situasi kayak geras, kipas mati, gitu tapi jarang."*

4. **Biasanya kalau terbangun malam apakah bisa langsung tidur lagi? Kalau tidak mengapa?**

   Jawab: *"Jadi kalau pas badan itu lagi capek malah susah tidur lagi, tapi kalau badan biasa-biasa aja tidur lagi lebih gampang."*

5. **Apakah anda merasa cukup tidur? Mengapa?**

   Jawab: *"Kalau yang dirasain tuh kayak kurang tidurnya, karena udah larut juga mulai tidurnya."*

6. **Apakah anda merasa lelah saat bangun tidur?**

   Jawab: *"Kadang-kadang kalau badan lagi capek malamnya pasti kerasa lelah pas pagi."*

7. **Seberapa sering anda mengalami kesulitan tidur atau insomnia?**

   Jawab: *"Sering sih, Kak, mungkin hampir tiap hari mesti tidurnya di atas jam 12 dan susah tidur awal."*

8. **Apakah anda rutin berwudhu sebelum tidur sebelumnya?**

   Jawab: *"Iya, Kak, pernah tapi ga istiqomah."*

9. **Bagaimana perasaan anda saat berwudhu? (fisik, psikis, sufistik)**

   Jawab: *"Mungkin masih di fisik kayak ngerasa adem gitu, terus nyaman juga."*

10. **Apakah anda pernah merasakan manfaat wudhu selain untuk ibadah?**

    Jawab: *"Mungkin dulu karrena disuruh ayah buat wudhu sebelum tidur buat jaga-jaga dari hal-hal yang supranatural, selebihnya ga tau."*

Posttest Pertama

(19 Mei 2025)

4. Setelah rutin berwudhu sebelum tidur, apakah ada perubahan dalam pola tidur anda?

Jawab: *"Kemarin itu pad hari pertama itu jam tidurnya bisa lebih cepet dari pada biasanya. Mungkin kalau jamnya belum ada perubahan yang konsisten."*

5. **Bagaimana kualitas tidur anda selama masa terapi, apakah durasi tidur anda bertambah?**

   Jawab: *"Kerasa lebih baik, Kak, terus porsi tidurnya juga kerasa cukup ga kurang. Yang tak rasain itu tidurnya jadi nyenyak, terus di hari ketiga itu jam 3 baru bisa tidur tapi nyenyak juga tidurnya dan sampai subuh bangun itu enak badannya."*

6. **Apakah anda merasa lebih mudah untuk tidur?**

   Jawab: *"Iya. Walaupun jamnya yang belum berubah signifikan."*

7. **Bagaimana perasaan anda saat bangun tidur setelah terapi ini?**

   Jawab: *"Pas bangun itu ngerasa kayak tadi malam itu bisa tidur tanpa ada gangguan kerasa nyenyak banget. Jadi kayak ngerasa tidur yang bener-bener tidur gitu."*

8. **Bagaimana perasaan anda saat berwudhu (fisik, psikis, sufistik) dalam menjalani kegiatan?**

   Jawab: *"Mungkin yang dirasain itu fisiknya jadi kerasa seger, nyaman, enak gitu. Terus di psikisnynya jugan gerasa tenang juga,terus ngerasalebih seneng, lebih sabar juga, yang biasanya ketemu temen yang ngeselin pengin langsung marah-marah sekarang udah bisa ngontrol. Terus pas dihayati maknanya itu kayak jadi lebih bisa ngerasain oh ini tangan on ini kaki gitu."*

9. **Menurut anda, apakah wudhu membantu mengurangi gejala insomnia anda? Jelaskan.**

   Jawab: *"Mungkin di sesi ini lumayan mambantu untuk kualitas tidurnya, tapi kalau untuk jamnya sudah ada perubahan walau belum signifikan tapi udah bisa tidur leih cepet."*

Posttest Kedua

(22 Mei 2025)

1. **Setelah rutin berwudhu sebelum tidur, apakah ada perubahan dalam pola tidur anda?**

   Jawab: *"Kalau hari ke 4 sama 5 itu tidurnya mepet subuh dan ga nyenyak sama sekali. Karena ada banyak tugas yang harus diselesaikan terus di hari ke 6 itu kerasa kembali nyenyak-nyenyak aja, Kak."*

2. **Bagaimana kualitas tidur anda selama masa terapi, apakah durasi tidur anda bertambah?**

   Jawab: *"Sebenernya untuk tidurnya itu udah ga kebagun lagi tapi kalau untuk jamnya ngerasa kurang, mungkin karenatidurnya udah mepet subuh dan paginya lanjut kuliah, jadi ngerasa kurang tidurnya."*

3. **Apakah anda merasa lebih mudah untuk tidur?**

   Jawab: *"Kalau untuk tidurnya yang dirasain ini gampang, atau ungkin karena udah kecapean juga jadilebih g ampang tidur."*

4. **Bagaimana perasaan anda saat bangun tidur setelah terapi ini?**

   Jawab: *"Kalau di hari ke 4 sama 5 itu masih kerasa capek rasanya, karena malamnya emang kurang porsi tidurnya. Hari ke 6 biasa-biasa aja."*

5. **Bagaimana perasaan anda saat berwudhu (fisik, psikis, sufistik) dalam menjalani kegiatan?**

   Jawab: *"Jadi karena di hari ke 4 sama 5 itu ga bisa tidur awal karena banyak tugas akhirnya yang kemarin emosinya udah mulai kekontrol ini jadi agak emosian lagi. Terus konsen dan fokusnya juga menurun lagi. Jadi mendekati tengah hari itu udah kerasa acapek dan ga konsen lagi karena ngerasa tidurnya kurang. Kalau di hari ke 6 yang dirasain hari ini lancar-lancar aja dan belum ngantuk sampai sore ini."*

6. **Menurut anda, apakah wudhu membantu mengurangi gejala insomnia anda? Jelaskan.**

   Jawab: *"Mungkin kalau keadaan sekarang yang dirasain ada perubahannya, mungkin di kualitas tidurnya kalau bisa tidu rlebih awal yang dirasain di tubuh juga enak, tapi kalau tidurnya juga udah larut di*

badan juga ga enak rasanya. Kalau untuk jam tidurnya udah ada perubahan walaupun belum signifikan."

Posttest Ketiga

(27 Mei 2025)

1. **Setelah rutin berwudhu sebelum tidur, apakah ada perubahan dalam pola tidur anda?**

   Jawab: *"Kalau untuk perubahan di waktunya kayaknya belum ada perubahan yang signifikan, soale kemarin itu bener-bener yang kalau malam ngerjain tugas sampe larut jadi ga bisa tidur lebih awal. Mungkin dari awal hingga sekarang yang dirasain tidurnya jadi lebih nyenyak, terus udah ga sering kebangun malam, pas mau mulai tidur juga gampang."*

2. **Bagaimana kualitas tidur anda selama masa terapi, apakah durasi tidur anda bertambah?**

   Jawab: *"Untuk kualitas tidur setelah terapi yang awalnya kalau tidur larut malam itu sering ga nyenyak sekarang tidurnya jadi nyenyak walaupun tidur udah larut. Jarang kebangun malam juga. Mungkin kalau durasi tidur karena belum bisa tidur diawal waktu mungkin kerasa cukup-cukup aja karena tidurnya nyenyak tadi."*

3. **Apakah anda merasa lebih mudah untuk tidur?**

   Jawab: *"Kalau sebelum terapi itu pas mau tidur susah, terus setelah terapi sekarang kalau mau tidur yaudah tidur gitu, jadi kerasalebih gampang tidurnya juga udah ga kebangun lagi."*

4. **Bagaimana perasaan anda saat bangun tidur setelah terapi ini?**

   Jawab:*"Fresh banget pas bangun pagi itu, mungkin karena tidurnya nyenyak. Seringnya itu pas sebelum tidur ngerasa capek gitu biasanya dulu pas bangun capeknya masih kerasa, tapi sekarang bangun pagi kerasa fresh gitu walau malamnya kerasa capek."*

1. **Bagaimana perasaan anda saat berwudhu (fisik, psikis, sufistik) dalam menjalani kegiatan?**

   Jawab: *"Yang dirasain itu kayak di awal kemarin, Kak, jadi kerasa lebih seneng terus mikirnya juga jadi lancar. Fisik juga kerasa lebih seger. Pas di kelas yang biasanya ngantuk ini udah engga dan udah bisa lebih konsentrasi juga, emosinya juga sekarang udah berkurang, kan aku orangnya agak sensi tapi setelah terapi ini jadi lebh bisa ngontrol emosi. Yang dulunya pikiran gampang kedistrak sekarang jadi bisa memfokuskan salah satu dulu kalau udah selesai lanjut mikirin yang lain. Terus juga kayak lebih bisa sabar gitu yang biasanya disenggol dikit kesel sekarang udah lumayan berkurang. Mungkin karena ngerasa tidurnya nyenyak jadi bawaannya seneng gitu di kegiatan. Terus pas sholat itu jadi lebih bisa menjiwai atau menghayati pas shalatnya itu tapi masih naik turun juga."*

5. **Menurut anda, apakah wudhu membantu mengurangi gejala insomnia anda? Jelaskan.**

   Jawab: *"Setelah terapi ini yang dirasain sangat banyak. Dan terapi ini bisa bantu ngurangi gejala atau keluhan yang selama ini dialami. Walaupun waktu tidurnya belum stabil tapi kualitas tidurnya sangat baik untuk sekarang."*

5. Informan W

Pretest

(16 Mei 2025)

1. **Bagaimana pola tidur anda selama ini? (jam tidur, waktu terjaga)**

   Jawab: *"Kalau yang dirasain itu emang aku orangnya ga bisa tidur sendirian, Kak, harus denger suara orang dulu baru bisa tidur. Nah itu emang udah dari kecil tapi pas di rumah ga yang kerasa banget, nah semenjak di kampus ini tuh keras pas di semester 3 kebetulan temen kost*

pindah. Jadi kalau di kost sendirian kadang susah tidurnya. Dan efeknya kerasa pas di siang hari kayak kurang fokus kurang konsen gitu."

2. **Apakah ada hal yang mengganggu saat anda akan tidur?**
   Jawab: *'Mungkin harus dengan suara orang dulu gitu, kak, baru bisa tidur. Sama pikiran, kayak overthinkingan gitu."*
3. **Apakah anda sering terbangun saat malam?**
   Jawab: *"Kalau pas tidur sendirian iya, Kak. Kalau pas ada temennya jarang kebangun malahan."*
4. **Biasanya kalau terbangun malam apakah bisa langsung tidur lagi? Kalau tidak mengapa?**
   Jawab: *"Kalau pas badan kecapekan itu gampang tidur lagi, tapi kalau pas badan biasa-biasa aja itu malah susah tidur lagi, harus denger suara orang dulu baru bisa tidur lagi."*
5. **Apakah anda merasa cukup tidur? Mengapa?**
   Jawab: *"Mungkin seringnya kerasa kurang sih, Kak, tidurnya, soale kalau pas tidur sendirian itu bener-bener yang ga bisa tidur. Dan kalau dipaksa itubaru bisa tidru jam 2 jam 3 gitu pas udah ngantuk-ngantuknya. Nah kalau masih belum bisa, kadang sampai mepet subuh baru bisa tidur."*
6. **Apakah anda merasa lelah saat bangun tidur?**
   Jawab: *"Iya, seringnya kerasa capek."*
7. **Seberapa sering anda mengalami kesulitan tidur atau insomnia?**
   Jawab: *"Kalau pas tidur sendirian hampir tiap malam mesti susah tidurnya, tapai kalau ada temene gampang tidurnya."*
8. **Apakah anda rutin berwudhu sebelum tidur sebelumnya?**
   Jawab: *"Pernah, Kak, tapi ga istiqomah."*
9. **Bagaimana perasaan anda saat berwudhu? (fisik, psikis, sufistik)**
   Jawab: *"Mungkin kerasa lebih seger, terus pas tidurjadi lebih tenang juga dulu."*
10. **Apakah anda pernah merasakan manfaat wudhu selain untuk ibadah?**

Jawab: *"Mungkin dulu pernah ngalamin kayak pas pusing pas di SMP terus wudhu tapi ga tau kalau ada terapi wudhu, habis itu pusingnya agak mendingan. Terus mungkin sama kayak pas tidur gitu lebih tenang, terus pas subuh bisa bangun tepat waktu."*

Posttest Pertama

(19 Mei 2025)

1. **Setelah rutin berwudhu sebelum tidur, apakah ada perubahan dalam pola tidur anda?**

   Jawab: *"Yang dirasain di pola tidurnya mungkin yang biasanya mulai ngantuk jam 12 ke atas ini jam 9 gitu udah mulai ngantuk. Tidurnya jadi bisa lebih cepet."*

2. **Bagaimana kualitas tidur anda selama masa terapi, apakah durasi tidur anda bertambah?**

   Jawab: *"Ngerasa lebih baik kualitas tidurnya, terus untuk durasi tidurnya juga kerasa cukup ga kurang."*

3. **Apakah anda merasa lebih mudah untuk tidur?**

   Jawab: *"Mungkin kalau ini masih agak susah kalau pas lagi tidur sendiri."*

4. **Bagaimana perasaan anda saat bangun tidur setelah terapi ini?**

   Jawab: *"Kalau aku selama tidur yang aku rasain selama ini tuh setelah terapi tidurnya kayak lebih kerasa tidur gitu, soale biasanya tidurnya tuh ya kayak merem aja gitu, tapi kemarin kayak lebih bisa ngerasa yang bener-bener tidur gitu."*

5. **Bagaimana perasaan anda saat berwudhu (fisik, psikis, sufistik) dalam menjalani kegiatan?**

   Jawab: *"kalau aku mungkin yang tak rasain selain fisiknya jadi fresh, nyaman itu kayak lebih ketata di kegiatannya. Yang dulu itu kayak tidur ya tidur aja, kuliah ya kuliah aja, shalat ya shalat aja gitu kayak cuman gugurin kewajiban aja ga ngerasain apa-apa, kalau sekarang lebih bisa*

ngerasain itu dan lebih enjoy gitu kayak lebih ketata dan bisa ngerasain nilai dari suatu kegiatan itu."

6. **Menurut anda, apakah wudhu membantu mengurangi gejala insomnia anda? Jelaskan.**

   Jawab: *"Mungkin lebih ke kualitas tidurnya yang membaik, dan kegiatan lebih ketata, kalau di waktu tidur selama masih tidur sendirian kayaknya belum kerasa perubahannya."*

Posttest Kedua

(22 Mei 2025)

1. **Setelah rutin berwudhu sebelum tidur, apakah ada perubahan dalam pola tidur anda?**

   Jawab: *"Untuk pola tidur kerasa udah mendingan, karena bisa tidur di bawah jam 12 malam. Kalau di hari ke 4 sama 5 itu udah bisa tidur di bawah jam 12, tapi kalau hari ke 6 itu karena ada rapat organisasi sama tugas ja di ga bisa tidur awal tidurnya jam stengan 3 pagi yang hari ke 6 itu."*

2. **Bagaimana kualitas tidur anda selama masa terapi, apakah durasi tidur anda bertambah?**

   Jawab: *"Hari ke 4 sama 5 itu tidurnya nyenyak terus durasinya cukup banget, kalau yang hari ke 6 ini karena tidurnya udah lewat jadi durasinya kurang dan bikin ga fokus siangnya."*

3. **Apakah anda merasa lebih mudah untuk tidur?**

   Jawab: *"Iya, tidurnya jadi lebih gampang. Cuman yang hari ke 6 karena ada kegiatan jadi ga bisa tidur awal."*

4. **Bagaimana perasaan anda saat bangun tidur setelah terapi ini?**

Jawab: *"Kalau pagi itu jadi ada motifasi buat semangat kuliah gitu, ga kayak dulu yang cuman mikir kuliah ya kuliah aja gitu, sekarang lebih termotifasi oh kuliah tuh gini loh, gitu, kayak lebih bisa memaknai kuliah."*

2. **Bagaimana perasaan anda saat berwudhu (fisik, psikis, sufistik) dalam menjalani kegiatan?**

   Jawab: *"Mungkin yang dirasain masih kayak yang sesi kemarin masih kerasa enteng, ketata, terus yang biasanya agak overthinking sekarang jadi lebih enteng lebih enjoy gitu, kayak lebih kembali ke rel."*

5. **Menurut anda, apakah wudhu membantu mengurangi gejala insomnia anda? Jelaskan.**

   Jawab: *"Mungkin yang dirasain masoh belum maksimal karena ada kegiatan malam jadi untuk waktu tidurnya belum bisa konsisten tapi sudah lebih baik dari kemarin. Sudah lebih nyenyak tidurnya dan bisa tidur ebaih awal."*

Posttest Ketiga

(27 Mei 2025)

1. **Setelah rutin berwudhu sebelum tidur, apakah ada perubahan dalam pola tidur anda?**

   Jawab: *"Iya ada, kayak tidurnya jadi lebih gampang, lebih cepet tidur diawal waktu juga, terus udah gak kebangun malam."*

2. **Bagaimana kualitas tidur anda selama masa terapi, apakah durasi tidur anda bertambah?**

   Jawab: *"Kualitas tidurnya jadi lebih baik, lebih nyenyak, cepet ngantukan juga, terus biasanya kalau ngantuk itu dipaksa melek masih bisa, kalau sekarang udah ga bisa di paksa melek kalau ngantuk ya langsung tidur. Untuk durasinya kerasa cukup banget malahan dan enak di badan."*

3. **Apakah anda merasa lebih mudah untuk tidur?**

   Jawab: *"Iya."*

4. **Bagaimana perasaan anda saat bangun tidur setelah terapi ini?**
   Jawab: *"Terus paginya itu jadi lebih enak, jadi kayak orang yang bener-bener tidur tadi malam gitu."*
3. **Bagaimana perasaan anda saat berwudhu (fisik, psikis, sufistik) dalam menjalani kegiatan?**
   Jawab: *"Setelah terapi ini yang dirasain di fisik masih sama kayak kemarin jadi enteng, ga males-malesanlagi kalau pagi. Terus karena tidurnya teratur jadi kesehariannyapun lebih enak, lebih konsentrasi, lebih bisa memaknai hari-hari yang dijalani. Terus jadi lebih gampang nerima gampang ikhlas gitu, kayak oh yaudahlah. Terus jadi lebih bisa memaknai kegiatan kayak shalat, kuliah aau kegiatan lain jadi yang bener-bener bisa hadir, memaknai di situ ga yang cuman gugurin kewajiban aja."*
5. **Menurut anda, apakah wudhu membantu mengurangi gejala insomnia anda? Jelaskan.**
   Jawab: *"Iya, karena setelah terapi dirasakan banya perubahan mulai dari kualitas tidur, lebih nyenyak, bisa tidur lebih awal, dan efek di kegiatan lain."*

6. Informan MY

Pretest

(16 Mei 2025)

1. **Bagaimana pola tidur anda selama ini? (jam tidur, waktu terjaga)**
   Jawab: *"Kalau susah tidur itu kayaknya udah dari waktu masih MA kelas 3 sampe sekarang. Karena dulu itu pas di pondok kalau malem sering keluar sama temen, jadi tidurnya emang ga teratur. Terus kalau sekarang itu jadi susah buat tidur awal, kadang bisa tidur di bawah jam 12 tapi nanti cuman 1 jam aja hais itu kebangun dan susah tidur lagi sampe subuh baru bisa tidur lagi. Itu hampir tiap hari kayak gitu."*
2. **Apakah ada hal yang mengganggu saat anda akan tidur?**

Jawawb: *"Mungkin ini ya, Mas, jadi sebelum tidur itu pasti mikir dulu, nah dari situ jadi ga langsung tidur. Dari pikiran kayak keasikan mikir ngerasa keenakan mikir gitu, jadi malah ga bisa tidur awal. Tapi buakn overthinking, mikirnya bukan karena kecemasan."*

3. **Apakah anda sering terbangun saat malam?**
   Jawab: *"Iya, kalau tidur di bawah jam 12 pasti kebangun."*
4. **Biasanya kalau terbangun malam apakah bisa langsung tidur lagi? Kalau tidak mengapa?**
   Jawab: *"Engga, susah kalau mau tidur lagi, nah itukurang tau juga kenapakok bisa gitu."*
5. **Apakah anda merasa cukup tidur? Mengapa?**
   Jawab: *"Seringnya ngerasa kurang tidurnya. Tapi kalau banugnnya agak siangan ngerasa biasa-biasa aja cukup-cukup aja. Tapi kalau bangun pagi masih kerasa ngantuknya."*
6. **Apakah anda merasa lelah saat bangun tidur?**
   Jawab: *"Kadang-kadang iya."*
7. **Seberapa sering anda mengalami kesulitan tidur atau insomnia?**
   Jawab: *"Mungkin bisa dikatakan hampir tiap hari tidur pasti di atas jam 12 baru bisa tidur."*
8. **Apakah anda rutin berwudhu sebelum tidur sebelumnya?**
   Jawab: *"Kalau rutinitas wudhu sebelum tidur itu paling kalau habis dari luar karena aku orangnya ga yang pake sabun muka, jadi kalau mau tidur pakenya wudhu buat bersih-bersih biar ga kucel. Dan seringnya wudhu kalau habis dari luar aja."*
9. **Bagaimana perasaan anda saat berwudhu? (fisik, psikis, sufistik)**
   Jawab: *"Paling yang dirasain kayak cuman buat bersih-bersih aja, ga yang ngerasa banget efeknya."*
10. **Apakah anda pernah merasakan manfaat wudhu selain untuk ibadah?**

Jawab: *"Beum pernah sih, Mas, paling ya cuman buat bersih-bersih itu aja udah."*

Posttest Pertama

(19 Mei 2025)

1. **Setelah rutin berwudhu sebelum tidur, apakah ada perubahan dalam pola tidur anda?**

   Jawab: *"Jadi kemarin 2 hari sebelum mulai terapi itu pas malem sempet 2 hari itu kayak keulang terus jadi tidur jam 11 dan kebangun jam 2 jam setengan 3 gitu. Terus saya mikir ini bakal berkelajutan nih, gitu kan. Terus ini ikut terapi sama, Mas, wudhu untuk insomnia sekarang udah ga kebangun jam 2 jam setengah 3 lagi. Kerasa nyenyak banget tidurnya. Habis terapi ini juga kalau malem udah ga mikir yang engga-engga lagi, pas mau tidur yaudah langsung tidur, posisi enak langsung plek tidur gitu, jadi ngerasa kayak lebih nyaman sama tenang gitu pikirannya"*

2. **Bagaimana kualitas tidur anda selama masa terapi, apakah durasi tidur anda bertambah?**

   Jawab: *"Kalau dari tidurnya mungkin jadi lebih nyenyak aja tidurnya, ya walaupun waktunya belum ada perubahan signifikan tapi tidurnya kerasa nyenyak. Mungkin kalau durasi tidur itu masih ngerasa kurang tidurnya."*

3. **Apakah anda merasa lebih mudah untuk tidur?**

   Jawab: *"Iya, jadi habis dari terapi ini kalau malam pas mau tidur itu ga yang mikir-mikir lagi, kerasa ngantuk yaudah tidur, dapet posisi enak langusng plek tidur gtitu."*

4. **Bagaimana perasaan anda saat bangun tidur setelah terapi ini?**

   Jawab: *"Munfkin pas bangun pagi udah ga ngerasa capek lagi, terus juga ngerasa kayak seger malahan, sama ngerasa kayak energinya kembali lagi tubuh jadi fit bertenaga gitu. Jadi malah kadang bingung kalau ga ada kegiatan soale tubuh rasane bertenaga banget gitu."*

5. **Bagaimana perasaan anda saat berwudhu (fisik, psikis, sufistik) dalam menjalani kegiatan?**

   Jawab: *"Mungkin yang dirasain kayak di fisik jadi lebih fit samaseger gitu, Mas, mungkin sama tambah ngerasa nyaman aja di badan. Baru itu sih, Mas."*

6. **Menurut anda, apakah wudhu membantu mengurangi gejala insomnia anda? Jelaskan.**

   Jawab: *"Kalau saat ini mungkin bisa dikatakan membantu perubahan tidur kearah yang lebih baik lebih positif, karena yang dirasain tidurnya jadi bisa lebih cepet, terus nyaman juga, dan pas bangun pagi udah engga ngerasa capek-capek lagi di badan."*

Posttest Kedua

(22 Mei 2025)

1. **Setelah rutin berwudhu sebelum tidur, apakah ada perubahan dalam pola tidur anda?**

   Jawab: *"Kalau saya ngeras tidur jadi bisa lebih cepet dan bisa diatur bangunnya, kayak kemarin pas mau nonton pertandingan bola jam 2 pagi itu ga nyetel alarm tapi bisa bangun jam 2 juga, dan pas mau tidur lagi gampang aja."*

2. **Bagaimana kualitas tidur anda selama masa terapi, apakah durasi tidur anda bertambah?**

   Jawab: *"Mungkin kerasa lebih nyenyak gitu, tidur kadang bisa tidur lebih awal. Kalau untuk durasinya kadang msaih ngerasa kurang tidurnya."*

3. **Apakah anda merasa lebih mudah untuk tidur?**

   Jawab:I Iya jadi mudah untuk tidur, kalau ngantuk yaudah langsung tidur ga yang mikir-mikir dulu."

4. **Bagaimana perasaan anda saat bangun tidur setelah terapi ini?**

Jawab: *"Kemarin itu badan masih kerasa males pas mau bangun terus agak sebel gitu rasanya, mungkin karena tim bola saya kalah.jadi ngefek di badan pas pagi."*

5. **Bagaimana perasaan anda saat berwudhu (fisik, psikis, sufistik) dalam menjalani kegiatan?**

   Jawab: *"Kalau sekarang jadi lebih tenag sih, Mas, kalau yang sesipertama kemarin kan masih kerasa seger aja, sekarang jadi tenang kayak plong gitu pikirannya, makannya tidurnya bisa cepet.'*

6. **Menurut anda, apakah wudhu membantu mengurangi gejala insomnia anda? Jelaskan.**

   Jawab: "Iya, karena kualitas tidur saya mulaimembaik dan sudah bisa kadang tidur di awal waktu, dan pas bangun pagi badan udah ga kerasa capek-capek lagi. Ya walaupun waktu tidurnya belum ada perubahan yang signifikan."

Posttest Ketiga

(26 Mei 2025)

1. **Setelah rutin berwudhu sebelum tidur, apakah ada perubahan dalam pola tidur anda?**

   Jawab: *"Kalau sekarang tidur udah enak yang awalnya susah tidur ini udah gampang dan nyenyak juga tidurnya. Terus di badan yang biasanya habis kegiatan kerasa capek. Sekarang udah engga capek lagi kayak ngerasa lebih enteng malahan di badan."*

2. **Bagaimana kualitas tidur anda selama masa terapi, apakah durasi tidur anda bertambah?**

   Jawab: *"Kalau sekarag tidurnya jadi lebih nyenyak, terus kerasa lebih pulas juga walaupun tidurnya udah di atas jam 12 malam. Kalau untuk durasi tidurnya mungkin sekarang udahngerasa cukup aja gitu."*

3. **Apakah anda merasa lebih mudah untuk tidur?**

   Jawab: *"Ya lebih mudah. Kemarin aja pas ngobrol eh di tengah-tengah ngobrol ni mata udah ngantuk banget padahal biasanya kalau lagi ngobrol itu ngantuk bisa ditahan, kalau sekarang udah ga bisa di tahan kalau ngantuk yaudah langsung tidur gitu."*

4. **Bagaimana perasaan anda saat bangun tidur setelah terapi ini?**

   Jawab: *"Mungkin yang dirasain pas bangun pagi tuh kayak jadi lebih seneng aja gitu, yang biasanya kalau bangun itu yaudah bangun ngumpulin nyawa gitu, kalau sekarang bangun tidur itu ngerasa seneng gitu apa mungkin karena tidurnya nyenyak jadi kebawa seneng ."*

5. **Bagaimana perasaan anda saat berwudhu (fisik, psikis, sufistik) dalam menjalani kegiatan?**

   Jawab: *"Mungkin masih banyak kerasa di fisik aja sih, Mas, kayak jadi energinya kembali kayak menghapus rasa capek recharge energi gitu, Ngerasa kayak lebih kayak menghapus rasa capek sih, Mas, yang biasanya di badan kalau habis kegiatan kerasa capek. Sekarang udah engga capek lagi kayak ngerasa lebih enteng malahan di badan. Lebih seger, sama nyaman juga. Selain itu mungkin kerasa lebih tenag aja pikirannya jadi udah ga yang mikir yang engga-engga.*

6. **Menurut anda, apakah wudhu membantu mengurangi gejala insomnia anda? Jelaskan.**

   Jawab: *"Iya, karena* setelah wudhu beberapa keluhan tidur mulai membaik dan ada perubahan walaupun belum signifikan."

7. Informan DA

Pretest

(16 Mei 2025)

1. Bagaimana pola tidur anda selama ini? (jam tidur, waktu terjaga)

Jawab: *"Susah tidur yang dirasain itu mungkin waktu masuk kuliah, karena kadang ada tugas yang mendadak yang harus segera dikirim yang bikin begadang, jadi mulai dai itu tidurnya acak-acakan. Kalau dulu juga pernah ngalamin pas masih di MA pas di pondok itu juga kayak gini, pas jadi pengurus sering begadang juga karena ada tugas. Jadi mungkin susah tidurnya udah dimulai dari MA dulu dan ini sampe kerasa di kampus juga. Dari susah tidur awal ini efeknya bikin badan jadi capek, pegel-pegel sama sakit badan kalau bangun pagi."*

2. **Apakah ada hal yang mengganggu saat anda akan tidur?**
   Jawab: *"Ada, Kak, kayak lampu yang masih nyala, suara berisik, udara panas, gerah gitu."*
3. **Apakah anda sering terbangun saat malam?**
   Jawab: *"Iya, Kak, jadi kadang pas tidur itu kayak tiba-tiba kebangun, terus kadang juga kaget terus nanti ujung-ujungnya pas bangun subuh itu kayak ngerasa capek gitupadahal habis tidur."*
4. **Biasanya kalau terbangun malam apakah bisa langsung tidur lagi? Kalau tidak mengapa?**
   Jawab: *"Kadang susah. Kalau pas kebangun malam itu pas mau tidur lagi agak susah, harus nunggu posisi nyaman dulu baru bisa tidur lagi, kalau ga nyaman susah tidur lagi."*
5. **Apakah anda merasa cukup tidur? Mengapa?**
   Jawab: *"Kalau selama ini kayaknya kurang, karena tidurnya udah larut dan ga nyenyak, itu yang b ikin kalau pagi ngerasi masih ngantuk dan capek di badan."*
6. **Apakah anda merasa lelah saat bangun tidur?**
   Jawab: *"Iya. Masih sering ngerasa capek pas bangun pagi, sakit badan kadanag jug susah bangunnya padahal habis tidur."*
7. **Seberapa sering anda mengalami kesulitan tidur atau insomnia?**

Jawab: *"kalau intensitasnya mungkin hampir seminggu bisa sampai 5 hari kerasa susah tidur tapi ga yang berturut-turu ada jangka waktu nya, tapi kalau yang begadang itu kalau pas ada tugas aja, tapi juga ga terlalu sering."*

8. **Apakah anda rutin berwudhu sebelum tidur sebelumnya?**
   Jawab: *"Iya, Kak, jadi sebelum tidur itu pati wudhu dulu kecuali kalau lagi pas ga sholat jadi ga wudhu."*
9. **Bagaimana perasaan anda saat berwudhu? (fisik, psikis, sufistik)**
   Jawab: *"Jadi kadang pas habis wudhu itu yang dirasain kadang hati, pikiran itu jadi fresh kadang juga engga, mungkin karena wudhunya engga yang dihayati juga. Terus pas libur ga wudhu itu juga kerasa beda dari pada pas wudhu. Rasanya kayak aneh gitu sama ngerasa ga aman mungkin karena ga suci."*
10. **Apakah anda pernah merasakan manfaat wudhu selain untuk ibadah?**
    Jawab: *"Sebenernya udah tau dan udah ngerasain juga, mungkin pas di pondok itu pas ketemu orang yang nyebelin rasanya pengin buru-buru ditinggal, tidur aja gitu, akhirnya kan wudhu dulu terus yang dirasain tuh jadi lebih tenang, dan tidurnya juga lebih nyenyak."*

Posttest Pertama

(21 Mei 2025)

1. **Setelah rutin berwudhu sebelum tidur, apakah ada perubahan dalam pola tidur anda?**
   Jawab: *"Mungkin yang dirasain di sesi pertama ini perubahannya kayak tidurnya jadi lebih nyaman, nyenyak juga, terus udah ga kebangun malam juga."*
2. **Bagaimana kualitas tidur anda selama masa terapi, apakah durasi tidur anda bertambah?**

Jawab: *"Untuk kualitas tidur itu kerasa lebih baik juga, terutama di hari pertama dan ketiga itu kualitas tidur nya jadi lebih baik, moodnya bisa kekontrol baik juga dari pada hari kedua, karena di hari kedua itu wudhunya engga yang dihayati jadi pas bangun pagi itu badan malah kerasa capek lagi."*

3. **Apakah anda merasa lebih mudah untuk tidur?**
   Jawab: *"Iya, lebih mudah tidur dan nyaman tidurnya."*
4. **Bagaimana perasaan anda saat bangun tidur setelah terapi ini?**
   Jawab: *"Jadikan debelum terapi itu emang lagi ga shalat jadi ga wudhu, nah pas ikut terapi ini tuh yang dirasain beda banget, yang sebelum terapi memang perasaan itu lagi ga tenang, capek, badan rasanya ga enak banget, nyaman juga engga. Terus pas mulai terapi itu bener-bener kerasa pas pagi-pagi bangun itu badan kerasa fresh, waktu shalat suuh udah ga ngantuk pa dzikiran, dah gitu juga emosionalnya jadi kekontrol pas pagi hari."*
5. **Bagaimana perasaan anda saat berwudhu (fisik, psikis, sufistik) dalam menjalani kegiatan?**
   Jawab: *"Mungkin pas jalani kegiatan itu kerasa moodnya lebih kejaga, terus lebih bisa ngontrol emosional pas ketemu orang-orang yang nyebelin. Pas ngejalanin hari-harinya juga jadi lebih santai gitu tenang juga, karena pas sebelum terapi itu bener-bener yang acak-acakan jalanin hari-harinya. Terus di konsentrasi juga lebih bisa konsentrasi sama lebih prosuktif ngejalanin hari-harinya, kayak jadi lebih bisa mengurangi scrol hp dan ngelakuin kerjaan lain gitu."*
6. **Menurut anda, apakah wudhu membantu mengurangi gejala insomnia anda? Jelaskan.**
   Jawab: *"Iya, disesi pertama ini sudah lumayan membantu, karena kualitas tidur jadi lebih baik, dan lebih bisa nyenyak tidurnya, walaupun waktu tidur*

belum signifikan berubahnya, dan ngejaga emosional sma konsentrasinya."

Posttest Kedua

(25 Mei 2025)

1. **Setelah rutin berwudhu sebelum tidur, apakah ada perubahan dalam pola tidur anda?**

   Jawab: *"Kalau di sesi pertama itu tidurnya masih mepet-mepet di jam 12, kalau sesi dua sekarang ini udah ga mepet-mepet lagi, tidurnya jadi lebih gampang juga. Terus yang sebelumnya kalau tidur di bawah jam 11 itu kalau bangun pagi malah badn kerasa capek, sakit badan gitu kalau sekarang udah engga, kayak tidur jam 11 tidurnya kerasa nyenyak dan pas pagi juga ga kerasa capek, kerasa fresh gitu rasanya."*

2. **Bagaimana kualitas tidur anda selama masa terapi, apakah durasi tidur anda bertambah?**

   Jawab: *"Kalau sekarang jadi lebih gampang tidurnya, kayak ada suara berisik suara telpon yang dulu harus uring-uringan dulu kalau sekarnag udah bisa kayak yaudahlah tidur langsung tidur gitu. Tidurnya juga jadi lebih nyenyak, udah engga kebangun malam juga, sama durasi tidurnya kerasa cukup aja dari pada sebelumnya.*

3. **Apakah anda merasa lebih mudah untuk tidur?**

   Jawab: *"Iya, lebih mudah untuk tidur,"*

4. **Bagaimana perasaan anda saat bangun tidur setelah terapi ini?**

   Jawab: *"Yang dirasain tuh kayak lebihngerasa tidur gitu, terus juga enak di badan ga ngerasa capek-capek lagi dan udah ga ngantukan juga kalau pagi."*

5. **Bagaimana perasaan anda saat berwudhu (fisik, psikis, sufistik) dalam menjalani kegiatan?**

Jawab: *"Setelah terapi ini ngerasa di badan jadi lebih enak, sehat gitu. Terus kalau di psikisnya mungkin jadi lebih bisa ngontrol emosi, terus pas kegiatan sehari-hari juga lebih bisa fokus di pikiran juga jadi lebih enak buat mikir, pas di kampus juga kayak lebih bisa konsentrasi jadi lebih bisa merhatiin dosen juga, terus karena fokus tadi jadi lebih bisa paham materi yang dijelasin karena mudah memahami. Terus sama pas di pondok pas baca rutinan ba'da maghrib baca Ratibul Hadad yang biasanya baca ya cuman baca aja. Tapi kalau sekarang jadi lebih mikirin gimana ya maknanya yang sebenarnya. Jadi lebih bisa menghayati bacaan."*

6. **Menurut anda, apakah wudhu membantu mengurangi gejala insomnia anda? Jelaskan.**

   Jawab: *"Iya membantu, karena beberapa keluhan yang biasanya mengganggu setelah di sesi dua ini terjadi perubahan yang dirasain jadi lebih bagus kualitas tidrunya, lebihnyenyak dan pas kegiatan banyak hal positif yang dapat diambil."*

Posttest Ketiga

(27 Mei 2025)

1. **Setelah rutin berwudhu sebelum tidur, apakah ada perubahan dalam pola tidur anda?**

   Jawab: *"yang dirasain walaupun jam tidurnya belum stabil tapi yang sebelumnya kalau tidur di bawah jam 11 itu kalau bangun pagi malah badn kerasa capek, sakit badan gitu kalau sekarang udah engga, kayak tidur jam 11 tidurnya kerasa nyenyak dan pas pagi juga ga kerasa capek, kerasa fresh gitu rasanya. Bisa tidur lebih awal juga. Dan udah ga kebangun malam lagi."*

2. **Bagaimana kualitas tidur anda selama masa terapi, apakah durasi tidur anda bertambah?**

Jawab: *"Kualitas tidurnya udah jauh lebih baik, lebih gampang tidur, walaupun jam tidurnya masih naik turun tapi tidurnya kerasa nyenyak pas bagun pagi, udah ga kebangu malam lagi, terus untuk durasi yang dirasain cukup banget malahan."*

3. **Apakah anda merasa lebih mudah untuk tidur?**

   Jawab: *"Kalau sekarang udah ga susah sih, udah gampang tidurnya."*

4. **Bagaimana perasaan anda saat bangun tidur setelah terapi ini?**

   Jawab: *"Udah ga sering capek yang dirasain sekarang jadi kayak lebih enak gitu pas bagun pagi, udah ga ngantuk juga."*

5. **Bagaimana perasaan anda saat berwudhu (fisik, psikis, sufistik) dalam menjalani kegiatan?**

   Jawab: *"Kalau perubahan di fisik itu kayak jadi udah ga sering capek, padahal kondisi lagi sakit badan dan ga urut tapi kerasa tetp fresh sekarang dan nyaman juga, selain itu dipsikis lebih bisa ngontrol emosi, moodnya lebih bagus dari pada sebelumnya yang kalau pagi moodnya bagus ceria ketawa-tawa tapi pas siang udah diem aja ga bisa ngapa-ngapain. Terus kalau di kegiatan itu kayak fokus sama konsentrasinya lebih stabil, yang sebelumnya kalau ga tidur siang itu mendekati tengah hari udah buyar fokusnya, tapi sekarang udah engga, setelah terapi fokusnya jadi stabil dan bisa fokus sampai malam malahan. Perasaan lain mungkin lebih bisa dan mau menghayati makna dari amalan yang dikerjakan di pondok yaitu baca Ratibul Haddad ba'da maghrib."*

6. **Menurut anda, apakah wudhu membantu mengurangi gejala insomnia anda? Jelaskan.**

   Jawab: *"Iya sangat membantu. Setelah proses terapi yang dirasakan di keluhan gejala insomnia perlahan-lahan mulai teratasi sedikit demi sedikit. Dan sekarang ngerasa tidurnya jadi lebih gampang, nyenyak dan gak kerasa capek lagi pas bangun tidur. Secara keseluruhan terapi wudhu ini sangat membantu mengatasi insomnia.*

4. Lampiran V Modul Terapi

MODUL TERAPI WUDHU PSIKOSUFISTIK

A. Wudhu Sebagai Terapi Psikosufistik

Psikosufistik berasal dari dua yaitu kata psiko dan spiritual. Psiko berasal dari bahasa Yunani kuno "psyche" yang memiliki arti sebagai diri atau jiwa, sedangkan spiritual menurut KBBI memiliki arti yang berhubungan dengan atau sesuatu yang bersifat rohani atau batin. Menjadi seorang yang spiritual artinya dia memiliki ikatan yang lebih kepada hal-hal yang pada dasarnya memiliki sifat kejiwaan atau kerohanian dibandingkan dengan hal-hal yang hanya bersifat material atau fisik.

Aliah (2006) menjelaskan beberapa pendapat yaitu bahwa spiritual adalah bagian esensial dari keseluruhan kesejahteraan dan kesehatan individu. Pendapat selanjutnya psikosufistik menurutnya juga memiliki keterkaitan dengan kejiwaan, jiwa yang dikatakan sehat pada umumnya berasal dari akhlak terpuji, sedangkan jiwa yang dikatakan sakit adalah jiwa yang berasal dari akhlak tercela.303

Dewi (2016) berpendapat bahwa terapi psikosufistik adalah salah satu bentuk layanan yang bergerak di bidang psikoterapi dan konseling psikologi dengan sangat memperhatikan serta memanfaatkan suatu nilai, iman, dan spiritual guna mencapai perubahan dan pertumbuhan.304

Wicaksana (2008) berpendapat bahwa terapi psikosufistik adalah suatu metode terapi yang dimaksudkan sebagai upaya untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan dengan menerapkan faktor agama maupun kegiatan ritual-ritual

---

[303] Dewi Ainul, "Terapi Psikosufistik Dalam Kajian Sufistik," *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora* 14, no. 2 (2017): 236, https://doi.org/10.18592/khazanah.v15i2.1157.
[304] Ibid, 237

keagamaan misalnya, sembahyang, berdoa, melantunkan pujian-pujian, ceramah keagamaan, kajian kitab suci, dan sebagainya.305

Sehingga dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa terapi psikosufistik selain sebagai terapi penyembuhan juga merupakan terapi yang bertujuan untuk mengubah sifat dan kepribadian yang buruk menjadi lebih baik, meningkatkan keimanan, lebih memahami sisi rohani dalam diri, serta untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan dengan metode terapi yang memperhatikan aspek-aspek yang telah diajarkan oleh agama serta keyakinan masing-masing.

Penelitian menunjukkan bahwa wudhu bukan hanya sebagai pembersihan diri dari hadas dan najis tetapi lebih dari itu. Manfaat air yang mengalir pada tubuh saat berwudhu yaitu bisa sebagai penyegar kemudian gerakan tangan bisa menjadi terapi pijatan pada anggota-anggota tubuh yang merangsang titik-titik syaraf yang dapat memberikan kesehatan pada tubuh, dan sebagai metode relaksasi sehingga dapat memberikan kenyamanan, ketenangan pada jiwa dan pikiran serta menurunkan tingkat stress.

Wudhu termasuk terapi relaksasi yang dapat memberikan ketenangan dan kenyamanan. Percikan air pada saat wudhu dipercaya sebagai salah satu teknik relaksasi yang merangsang lapisan kulit yang ketika dilakukan akan membuat perasaan menjadi rileks yang kemudian akan diteruskan rangsangan ke hipotalamus pada otak dengan serangkaian sistem kerja otak yang menghasilkan Corticotropin Releasing Factor (CFR) yang akan merangsang kelenjar pituitari agar dapat meningkatkan Proopiomelanocortin memproduksi endorfin yang menjadi penyebab endorfin menjadi neurotransmitter yang memberikan pengaruh pada suasana hati menjadi lebih rileks dan produksi

[305] RIZE'QI HALIZA FAUZI PUTRI, "Terapi Psiksopiritual Sebagai Upaya Mencapai Ketenangan Jiwa Pada Siswa SMK Muhammadiyah Kartasura" VIII, no. I (2023): 1–19.

encephalin dari medulla adrenal mengalami peningkatan sehingga dapat merespon stress dan menjadi alasan peningkatan kualitas tidur juga.306

Menurut Leopold Werner (psikiater dan ahli saraf Australia) dalam Rusnaini, dkk (2024) mengungkapkan tentang wudhu bahwa pusat saraf yang paling sensitif pada tubuh terletak di tangan, dahi, dan kaki. Dan dia menjelaskan pusat saraf itu ternyata sangat sensitif jika terkena percikan air. Sehingga ketika seseorang membasuh atau mengaliri air pada area tersebut maka saat itu juga ia telah menjaga kesehatan tubuh dan menyelaraskan pusat saraf.307

Selain itu penelitian juga menunjukkan bahwa wudhu yang dilakukan dengan ikhlas serta dengan penuh pemaknaan akan menghasilkan energi positif pada tubuh dan menghilangkan energi negatif pada tubuh. Sehingga selain mendapatkan kesehatan fisik dan psikis, wudhu juga dapat memberikan manfaat secara rohani sebagai refleksi diri serta meningkatkan keimanan dan lebih mendekatkan diri kepada Allah.

B. Tujuan

Membimbing peserta dalam mempraktikkan wudhu dan memberikan edukasi bahwa wudhu bukan hanya sebagai syarat ibadah, tetapi juga sebagai metode terapi psikosufistik yang dapat digunakan dalam mengatasi berbagai macam penyakit salah satunya gejala insomnia.

---

[306] Citra Borneo, Faisal Kholid Fahdi, and Ichsan Budiharto, "Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya," *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2016): hal, 1.

[307] Rusnaini, Saleha, and Abidin, "Wudhu Sebagai Psikoterapi Islam Untuk Menurunkan Gangguan Tidur Insomnia Pada Mahasiswa." Hal, 127.

C. Manfaat Terapi Wudhu Psikosufistik

Dikutip dari penjelasan dalam kitab Ihya Ulumuddin karya Imam Al-Ghazali bahwa, terdapat empat tingkatan dalam thaharah atau bersuci yang harus dilakukan agar bisa meningkatkan spiritual, yaitu:

e. Tingkatan yang pertama, adalah menyucikan badan dari segala hadas, kotoran, serta benda najis.
f. Tingkatan yang kedua, adalah menyucikan setiap anggota badan dari segala perbuatan jahat dan dosa.
g. Tingkatan yang ketiga, adalah menyucikan hati dari segala perbuatan dan pekerti (perilaku) yang tercela serta sifat-sifat keji yang terkutuk.
h. Tingkatan yang keempat, adalah menyucikan *sirr* (rahasia jiwa) dari segala sesuatu selain Allah Ta'ala.

Tingkatan keempat ini adalah tingkatan yang paling sempurna dan hanya dimiliki oleh para nabi dan shiddiqin. Bersuci pada tiap tingkatan sudah menjadi setengah amal yang terdapat pada tingkatan yang bersangkutan, yang mana amal pada tiap tingkatan bertujuan untuk dapat terus menerus dzikrullah atau mengingat Allah serta mengagungkan nama-Nya.308

Oleh karena itu berdasarkan kutipan pada kitab Ihya Ulumuddin diatas dapat diambil kesimpulan bahwa wudhu bukan hanya sekedar membersihkan fisik dari hadas dan najis saja tetapi lebih dari itu. Beberapa manfaat wudhu yang dapat diambil yaitu:

b. Membentuk kebiasaan hidup bersih dan sehat
c. Menenangkan hati dan pikiran
d. Meningkatkan kesadaran diri dan spiritual
e. Menghasilkan energi positif dan membersihkan energi negatif
f. Menyucikan segala rahasia jiwa dari apapun selain Allah Ta'ala

[308] Al Ghazali, "*Ihya' Ulumuddin (Buku Kedua): Rahasia-rahasia Bersuci, Shalat, Zakat, Puasa, dan Haji",* (Bandung: Marja, 2011), hal, 16.

D. Edukasi Terapi Wudhu Psikosufistik

Tujuan dari edukasi ini adalah untuk memberi gambaran kepada partisipan berkaitan dengan pemaknaan tiap gerakan pada metode terapi yang akan digunakan. Hal ini juga bertujuan agar partisipan tidak kebingungan ketika hendak melakukan terapi dan supaya dapat melakukan terapi dengan baik dan benar.

Metode wudhu yang akan digunakan dalam modul ini mengambil penjelasan dari kitab Bidāyatul Hidāyah karya Imam Al-Ghazali. Berikut isi dan penjelasan mengenai wudhu. Di dalam kitab Bidāyatul Hidāyah karya Imam Al Ghazali dijelaskan mengenai kaifiyah-kaifiyah wudhu yang di dalamnya terdapat tuntunan supaya kita bisa terus menerus menghadirkan Allah dalam setiap gerakan wudhu.309 Terdapat beberapa tahapan yang digunakan dalam melaksanakan wudhu yang bernilai yang dijelaskan dalam kitab Bidāyatul Hidāyah, yaitu sebagai berikut:

Pertama, berwudhulah dengan mengambil tempat yang lebih tinggi dari permukaan tanah, agar kau tidak terkena percikan air bekas wudhu, dalam posisi menghadap kiblat dan bacalah doa sebagai bentuk isti'adzah,

بِسْمِ اللهِ الرَّ حْمَانِ الرَّ حِيْمِ, رَبِّ أَعُوْذُبِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَا طِيْنِ, وَأَعُوْذُبِكَ رَبِّ أَنْ يَحْضُرُوْن.

"Bismillaahirrahmaanirrahiim. Rabbi, a'uudzu bika min hamazaatisy syayaathiini, wa a'uudzu bika rabbi an yahdhuruuna."

[309] Abdul Rosyaq Shiddiq, *"Terjemahan: Bidāyatul Hidāyah Imam al-Ghazali".* (Jakarta: KHATULISTIWA Press, 2025), hal, 24-34.

“Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Ya Tuhanku, aku berlindung kepada-Mu dari bisikan-bisikan para setan. Dan ya Tuhanku, aku berlindung kepada-Mu dari kedatangan mereka.”

Bacalah doa tersebut, kemudian basuhlah tanganmu sebanyak tiga kali. Lalu bacalah doa,

اَللَّهُمَّ إِنِّيْ أَسْأَلُكَ الْيُمْنَ وَالْبَرْكَةَ, وَأَعُوْذُبِكَ مِنَ الشَّؤْمِ وَالْهَلْكَة ِ

"Allaahumma innii as-alukal yumna wal barkata Wa a'uudzu bika minasy sya'mi wal halakati."

"Ya Allah, sesungguhnya aku memohon karunia dan berkah kepada-Mu. Dan aku berlindung kepada-Mu dari keburukan serta bencana."

Kemudian berniat dalam hati untuk menghilangkan hadats atau untuk mempersiapkan diri guna melakukan shalat. Niat yang baik adalah niat yang tidak ada jeda waktu yang terlalu lama antara niat dengan pelaksanaan wudhu, karena hal itu bisa membuat wudhu menjadi tidak runut.

Kemudian berkumurlah sebanyak tiga kali. Lakukanlah hal itu dengan sungguh-sungguh, kecuali jika engkau sedang berpuasa. Begitu selesai berkumur, maka bacalah doa berikut ini,

اَللَّهُمَّ أَعِنِّيْ عَلَى تِلَاوَةِ كِتَابِكَ وَكَثْرَةِ الذِّكْرِ لَكَ, وَثَبِّتْنِيْ بِالْقَوْلِ الثَّا بِتِ فِيْ الْحَيَاتِ الدُّنْيَا وَفِي ٱلآخِرَة ِ

"Allaahumma a'innii 'alaa tilaawati kitaabika wa katsratidz dzikri laka, wa tsabbitnii bil qaulits tsaabiti fil hayaatid dunyaa wa fil aakhirati”.

“Ya Allah, tolonglah aku untuk selalu bisa membaca Kitab-Mu (Al-Qur’an), dan banyak berzikir mengingat-Mu. Mantapkanlah aku di dunia dan di akhirat, dengan ucapan yang mantap (Laa ilaaha illa Allah).”

Selanjutnya hiruplah air secukupnya ke lubang hidungmu (istinsyaq) sebanyak tiga kali. Kemudian hembuskanlah air dari lubang hidung (beristintsar) itu dengan menekan salah satu bagian lubangnya secara bergantian, kanan dan kiri. Pada saat beristinsyaq tersebut bacalah doa,

اَللَّهُمَّ أَرِحْنِيْ رَائِحَةَ الْجَنَّةِ وَأَنْتَ عَنِّيْ رَاضٍ

"Allaahumma aarihnii raaihatal jannati wa anta 'annii raadhin."

"Ya Allah, berilah aku aroma dengan aroma surga, dan Engkau pun ridha kepadaku."

Dan pada saat menghembuskan air (beristintsar) bacalah doa,

اَللَّهُمَّ إِنِّيْ أَعُوْ ذُبِكَ مِنْ رَّوَائِحُ النَّارِ وَسُوْءِ الدَّارِ

"Allaahumma innii a'uudzubika mir rawaaihun naari wa suu-id daari."

"Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari mencium bau api neraka dan tempat kembali yang buruk itu."

Kemudian ambillah air secukupnya untuk membasuh wajah secara memanjang, dimulai dari dahi hingga ke dagu da melebar ke telinga yang satu menuju telinga yang lainnya. Usahakan agar air bisa merata ke seluruh bagian wajah. Air juga mesti menembus ke kulit kepala bagian depan, sepasang alis, sepasang jambang, bulu-bulu mata dan ujung (pelipis) mata. Air juga harus menembus ke bagian dasar jenggot yang tipis, bukan bagian yang lebat.

Dan ketika membasuh wajah, bacalah doa,

اَللَّهُمَّ بَيِّضْ وَجْهِيْ بِنُوْ رِكَ يَوْمَ تَبْيَضُّ وُجُوْهُ أَوْلِيَا ئِكَ, وَلاَ تُسَوِّدَ وَجْهِيْ بِظُلُمَاتِكَ يَوْمَ تَسْوَدُّ وُجُوْهُ أَعْدَائِك.

"Allaahumma bayyidh wajhii binuurika yauma tabyadhdhu wujuuhu auliyaaika, walaa tusawwida wajhii bizhulumaatika yauma taswaddu wujuuhu a'daa-ika."

"Ya Allah, cerahkanlah wajahku dengan cahaya-Mu pada hari ketika Engkau memcerahkan wajah kekasih-kekasih-Mu. Dan jangan Engkau hitamkan wajahku dengan kegelapan-kegelapan-Mu pada hari kelak ketika Engkau menghitamkan wajah musuh-musuh-Mu".

Kemudian basuhlah kedua tanganmu hingga siku, sampai pertengahan lengan. Sebab, bagian tubuh yang akan bercahaya di surga nanti adalah seluruh bagian yang terkena basuhan air wudhu. Saat membasuh tangan yang kanan, ucapkanlah doa,

اَللَّهُمَّ أَعْطِنِيْ كِتَابِيْ بِيَمِيْنِيْ وَحَاسِبْنِيْ حِسَابًايَّسِيْرًا.

"Allaahumma a'thinii kitaabii biyamiinii wa haasibnii hisaaban yasiiran."

"Ya Allah, berikan padaku buku catatan amal-amalku di tangan kananku, dan hisablah aku dengan ringan."

Dan ketika membasuh tangan kiri, bacalah doa,

اَللَّهُمَّ اِنِّيْ أَعُوْذُبِكَ أَنْ تُعْطِيَنِيْ كِتَابِيْ بِشِمَالِيْ أَوْمِنْ وَّرَاءِ ظَهْرِي.

"Allaahumma innii a'uudzu bika an tu'thiyanii kitaabii bisyimaalii au min waraa-i zhahrii."

"Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari diberi buku catatan amalku pada tangan kiriku, atau dari arah belakang punggungku."

Kemudian usaplah kepalamu secara sempurna, yakni dengan terlebih dahulu membasahi tanganmu, lalu menempelkan ujung jari-jari tanganmu yang kanan pada yang kiri. Setelah meletakkannya pada bagian depan kepala, kemudian engkau membelaikannya sampai ke tengkuk dan mengembalikan lagi ke arah depan kepala. Ini dihitung satu kali. Dan lakukan hal itu sebanyak tiga kali. Demikian yang berlaku pada anggota-anggota wudhu yang lain. Selanjutnya bacalah doa,

اَللَّهُمَّ غَشِّنِيْ بِرَحْمَتِكَ، وَأَنْزِلْ عَلَيَّ مِنْ بَرَكَا تِكَ، وَأَظْلِلْنِيْ تَحْتَ ظِلِّ عَرْشِكَ يَوْمَ لاَ ظِلَّ إِلاَّ ظِلُّكَ. اَللَّهُمَّ حَرِّمْ شَعْرِيْ وَبَشَرِيْ عَلَى النَّار.

"Allaahumma ghassyanii birahmatika, wa anzil 'alayya min barakaatika, wa azhlilnii tahta zhilli 'arsyika yauma laa zhilla illaa zhilluka. Allaahumma harrim sya'rii wa basyari 'alan naari."

"Ya Allah, liputilah aku dengan rahmat-Mu, hujani aku dengan berkah-berkah-Mu. Naungi aku di bawah naungan 'Arasy-Mu pada hari ketika tidak ada naungan samasekali kecuali naungan-Mu. Ya Allah, jagalah rambut dan kulitku dari sentuhan api neraka."

Kemudian usaplah kedua telinga luar dan dalam menggunakan air. Masukkan jari telunjukmu pada anak telingamu. Usaplah bagian luar telingamu dengan perut ibu jarimu, dan bacalah doa,

اَللَّهُمَّ اجْعَلْنِيْ مِنَ الَّذِيْنَ يَسْتَمِعُوْنَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُوْنَ أَحْسَنَهْ، اَللَّهُمَّ أَسْمِعْنِيْ مُنَادِيَ الْجَنَّةِ فِي الْجَنَّةِ مَعَ الْعَبْرَار.

"Allaahummaj'alnii minal ladziina yastami'uunal qaula fa yattabi'uuna ahsanahu. Allaahumma asmi'nii munaadiyal jannati fil jannati ma'al abraari."

"Ya Allah, jadikanlah aku termasuk orang-orang yang mau mendengar ucapan lalu mengikutinya dengan sebaik-baiknya. Ya Allah, buatlah aku mendengar seruan para penyeru surga dan bersama orang-orang saleh di surga."

Kemudian usaplah lehermu, dan bacalah doa,

اَللَّهُمَّ فَكِّ رَقَبَتِيْ مِنَ النَّارِ، وَأَعُوْذُبِكَ مِنَ الْسَلَاسِلِ وَالْأَغْلَال.

"Allaahumma fakki raqabatii minan naari. Wa a'uudzu bika minal salaasili wal aghlaali."

"Ya Allah, lepaskanlah leherku dari belenggu api neraka. Dan aku berlindung kepada-Mu dari rantai-rantai serta belenggu-belenggu yang menyertainya."

Kemudian basuhlah kedua kaki sampai mata kaki. Bersihkan sela-sela jari kaki dengan ujung jari tangan kiri, dimulai dari jari kelingking kaki yang kanan hingga yang kiri. Masukkan ke jari-jari dari arah bawah telapak kaki, dan bacalah doa,

اَللَّهُمَّ ثَبِّتْ قَدَ مِيْ عَلَى الصِّرَاطِ الْمُسْتَقِيْمِ مَعَ أَقْدَامِ عِبَادِكَ الصَّالِحِيْنَ.

"Allaahumma tsabbit qadamii 'alash shiraathil mustaqiimi ma'a aqdaami ibaadikash shaalihiina."

"Ya Allah, kokohkanlah telapak kakiku di jalan yang lurus bersama dengan telapak-telapak kaki hamba-hamba-Mu yang saleh."

Dan ketika membasuh kaki kiri, bacalah doa,

اَللَّهُمَّ إِنِّيْ أَعُوْذُبِكَ أَنْ تَزِلَّ قَدَمِيْ عَلَى الصِّرَاطِ فِي النَّارِ يَوْمَ تَزِلُّ أَقْدَامُ الْمُنَا فِقِيْنَ وَالْمُشْرِ كِيْنَ.

"Allaahumma innii a'uudzubika an tazilla qadamii 'alash shiraathi fin naari yauma tazillu aqdaamul munaafiqiina wal musyrikiina."

"Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu, jangan sampai telapak kakiku terpeleset di atas jalan yang membentang di atas neraka, lalu masuk neraka, pada hari ketika Engkau menggelincirkan kaki-kaki orang munafik dan musyrikin nanti."

Kemudian bawalah air hingga di tengah kedua pergelangan kakimu, lalu siramkan sebanyak tiga kali.

Setelah semua sudah dilakukan maka ditutup dengan menengadahkan tangan dan memandang ke langit untuk membaca doa setelah wudhu. Barang siapa yang membaca doa-doa tersebut dalam wudhunya, niscaya dosa-dosanya akan terlepas dari seluruh anggota tubuhnya, diberikan husnul khatimah (akhir yang baik), dan diangkat derajatnya di bawah 'Arasy. Dan selama ia bertasbih

mensucikan Allah Ta'ala, maka akan dicatat untuknya pahala atas hal itu sampai hari kiamat nanti.

Disebutkan dalam sebuah riwayat, bahwa siapa yang berzikir (mengingat) kepada Allah saat berwudhu, niscaya Allah akan membersihkan seluruh tubuhnya dari dosa. Dan siapa yang tidak berzikir dalam wudhunya, niscaya Allah tidak berkenan membersihkannya, kecuali secara fisik bagian-bagian yang terkena air.

Langkah-langkah pelaksanaan wudhu dengan pemaknaan adalah sebagai berikut:

No	Praktek	Makna
1	Bersiwak / menggosok gigi	Melaksanakan kesunahan yang dilakukan dengan penuh perhatian (fokus).
2	Menghadap kiblat	Melaksanakan kesunahan.
3	Isti’adzah (membaca doa isti’adzah)	Memohon perlindungan agar dijaga dari segala bentuk gangguan dan kejahatan terutama bisikan dan godaan setan. Sebagai negasi atau penolakan atas pengaruh buruk dari setan.
4	Mencuci tangan	Permohonan agar selalu diberi perlindungan dan diberkahi atas perbuatan dari kedua tangan serta agar dijaga dari amal-amal perbuatan yang buruk.
5	Niat	Menghadirkan kesadaran serta keikhlasan dalam melaksanakan ibadah kepada Allah.

6	Berkumur	Permohonan agar diampuni dosa dari ucapan yang buruk, supaya dijaga dari ucapan yang negatif, dan agar selalu diberi kemudahan untuk mengucapkan ucapan yang positif. Serta diberikan kemudahan untuk berdzikir mengingat Allah.
7	Menghirup air ke lubang hidung (Istinsyaq)	Permohonan agar diberi penciuman yang posistif.
8	Menghembuskan air dari hidung (Istintsar)	Permohonan agar dijaga dari penciuman yang negatif.
9	Membasuh wajah	Memohon perlindungan dari pandangan yang buruk serta agar dijaga dari perilaku berwajah dua dan supaya dijaga kesucian wajah dari perbuatan yang dapat menjadikan durhaka kepada Allah.
10	Membasuh kedua tangan hingga siku	Menyucikan perbuatan dan tindakan dari dosa-dosa supaya selalu diberi kemudahan dalam melakukan amal yang positif dan dijauhkan dari perbuatan negatif.
11	Mengusap kepala	Melambangkan penyucian pikiran dan niat supaya diberi pikiran yang positif yang senantiasa lurus dan terarah pada kebaikan. Dan dijauhkan dari pikiran yang membuat durhaka kepada Allah.
12	Mengusap kedua telinga	Permohonan agar selalu diberikan kesiapan untuk senantiasa mendengar hal-hal yang

		positif dan supaya dijauhkan dari pendengaran yang bersifat negatif.
13	Mengusap leher	Permohonan perlindungan agar senantiasa dijaga dari keburukan dan diberi keselamatan dari belenggu-belenggu dunia dan akherat.
14	Membasuh kedua kaki sampai mata kaki	Menandakan kesiapan melangkah pada arah yang diridhoi Allah dan permohonan perlindungan agar dijaga dari jalan yang menyesatkan.
15	Tertib (urut)	Menunjukkan kedisiplinan dan ketaatan dalam menjalankan ajaran islam.
16	Berdoa setelah wudhu	Bentuk harapan supaya senantiasa dijaga kesucian perilaku dan tindakan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Dan agar diberi istiqomah dalam kebaikan.

Dalam pelaksanaan wudhu ini, tiap gerakan agar dilakukan sebanyak tiga kali-tiga kali dan dimakruhkan lebih dari tiga kali dengan alasan berlebihan dalam penggunaan air, yang mana anjuran tersebut sesuai dengan sabda Nabi Saw yang dijelaskan dalam kitab Ihya Ulumuddin yaitu, Nabi Saw bersabda, "Barangsiapa melakukan lebih dari tiga kali-tiga kali dalam berwudhu, ia telah berbuat aniaya (zalim) dan jahat." Serta ada sabda Nabi Saw, "Akan ada sekelompok kaum dari umatku yang melampaui batas dalam berdoa dan bersuci."

Pelaksanaan wudhu dua kali-dua kali juga pernah dicontohkan oleh Nabi Saw, seraya bersabda, "Barangsiapa berwudhu dua kali-dua kali, niscaya Allah akan mendatangkan kepadanya pahala dua kali lipat." Kemudian Nabi berwudhu tiga kali-tiga kali, lalu bersabda, "Inilah wudhuku dan wudhu nabi-nabi sebelumku dan wudhu kekasih Allah, Ibrahim As." 310

Berdasarkan pemaknaan di atas ternyata wudhu tidak hanya gerakan lahir saja, namun juga memiliki makna batin. Hal ini dapat dilihat dan diamalkan dari doa-doa yang dianjurkan dibaca ketika sedang menjalankan ibadah wudhu. Dalam suatu amal ataupun tindakan yang dapat memperkuat maksud dan tujuan dari amal tersebut tidak hanya lewat gerakan saja, tetapi juga lewat ucapan atau niat yang diucapkan yang terkandung dalam doa-doa yang telah dianjurkan untuk dibaca.

Pemaknaan dalam setiap gerakan sangat penting karena dengan pemaknaan itu suatu ibadah yang dilakukan akan lebih bernilai dan berbobot. Dengan pemaknaan pula menjadikan diri lebih khusyu dalam menjalankan ibadah karena berusaha untuk selalu menghadirkan Tuhan pada setiap ibadah yang dilakukan.

E. Sesi Praktik

Berikut prosedur dalam melakukan treatment terapi wudhu, yaitu:

Sesi	Hari ke-	Kegiatan	Keterangan
1	Hari 1	-Edukasi Terapi	Penjelasan mengenai terapi wudhu psikosufistik dan insomnia dengan memberikan modul terapi serta memberikan lembar jurnal harian. Peneliti bertemu langsung dengan peserta untuk pemberian edukasi dan

[310] Al Ghazali, "*Ihya' Ulumuddin (Buku Kedua): Rahasia-rahasia Bersuci, Shalat, Zakat, Puasa, dan Haji",* (Bandung: Marja, 2011), hal, 30 – 31.

			melaksanakan pretest dengan pengisian kuesioner awal
	Hari 1-3	-Intervensi terapi wudhu sebelum tidur -Pengisian jurnal harian	Peserta melakukan wudhu sebelum tidur secara rutin antara pukul 22.00 WIB. Selama melakukan terapi wudhu peserta diharuskan mengisi jurnal harian sebagai monitoring.
2	Hari 4	-Evaluasi -Posttest pertama	Evaluasi dilakukan dengan pelaksanaan wawancara dan pengisian kuesioner pasca terapi untuk melihat perubahan yang dialami.
	Hari 4-6	-Melanjutkan Intervensi terapi wudhu sebelum tidur dan, -Pengisian jurnal harian	Melanjutkan intervensi serta pengisian jurnal harian sebagai monitoring.
3	Hari 7	-Evaluasi -Posttest kedua	Lanjutan evaluasi dilakukan dengan pelaksanaan wawancara dan pengisian kuesioner pasca terapi untuk melihat perubahan yang dialami.
	Hari 7-9	-Melanjutkan Intervensi terapi wudhu sebelum tidur dan,	Melanjutkan intervensi serta pengisian jurnal harian sebagai monitoring

		-Pengisian jurnal harian	
	Hari 10	-Evaluasi -Posttest terakhir	Evaluasi akhir dilakukan dengan pelaksanaan wawancara dan pengisian kuesioner pasca terapi untuk melihat hasil akhir dari terapi wudhu dalam mengatasi insomnia untuk melihat perubahan yang terjadi.

F. Evaluasi

Evaluasi dilaksanakan di hari ke sepuluh, hari setelah selesai pelaksanaan wudhu yang ke sembilan. Evaluasi yang akan dilakukan yaitu dengan melakukan posttest serta wawancara dari hasil wudhu yang telah dilakukan.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama	: Khohalli Yahya fath
Tempat, tanggal lahir	: Klaten, 03 November 2002
Jenis kelamin	: Laki-laki
Agama	: Islam
Alamat	: Pagerjurang RT/002 RW/012 Paseban, Bayat, Klaten, Jawa Tengah
Email	: yahyakhohali11@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal

1) SD Negeri 2 Brangkal, Wedi, Klaten (2008-2014)
2) SMP Negeri 1 Bayat, Klaten (2014-2017)
3) SMK Negeri 1 Ngawen, Gunungkidul (2017-2020)
4) S1 Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang (2021-2025)

2. Pendidikan Nonformal

1) Pendidikan Sufi Healing Program 200 Jam (2022-2024)

C. Riwayat Organisasi

1. Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi 2023
2. UKM JHQ FUHUM