

**TERAPI AIR DOA UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN
SANTRIWATI DALAM MENGHAFAL AL-QUR'AN
DI PONPES DAARUL INAABAH TEGAL**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh :

NUR INDAH MULYANI
NIM. 3319004

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2023**

**TERAPI AIR DOA UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN
SANTRIWATI DALAM MENGHAFAL AL-QUR'AN
DI PONPES DAARUL INAABAH TEGAL**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh :

NUR INDAH MULYANI
NIM. 3319004

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2023**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Nur Indah Mulyani

NIM : 3319004

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul **“TERAPI AIR DOA UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN SANTRIWATI DALAM MENGHAFAL AL-QUR’AN DI PONPES DAARUL INAABAH TEGAL”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian. Semua sumber yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pekalongan, 22 Mei 2023

Yang Menyatakan,



Nur Indah Mulyani
NIM. 3319004

NOTA PEMBIMBING

Prof. Dr. H. Imam Kanafi, M.Ag
Griya Tirto Indah Gang II No. 62 RT. 01 RW. 06 Kel. Tirto Kota Pekalongan

Lamp : 4 (Empat) eksemplar
Hal : Naskah Skripsi Sdri. Nur Indah Mulyani

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
c.q Ketua Prodi Tasawuf dan Psikoterapi
di-

PEKALONGAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Nur Indah Mulyani
NIM : 3319004
Judul : **TERAPI AIR DOA UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN
SANTRIWATI DALAM MENGHAFAL AL-QUR'AN DI
PONPES DAARUL INAABAH TEGAL**

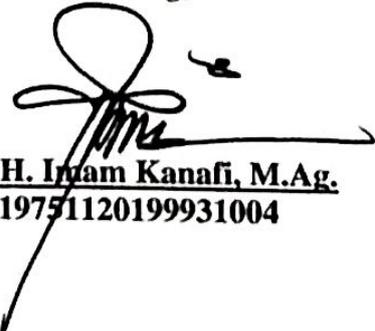
Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara/i tersebut dapat segera dimunaqasyahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 22 Mei 2023

Pembimbing,



Prof. Dr. H. Imam Kanafi, M.Ag.
NIP. 19751120199931004



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161
Website: tuad.uingusdur.ac.id | Email : tuad@uingusdur.ac.id

PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri

K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **NUR INDAH MULYANI**

NIM : **3319004**

Judul Skripsi : **TERAPI AIR DOA UNTUK MENURUNKAN
KECEMASAN SANTRIWATI DALAM MENGHAFAL
AL-QUR'AN DI PONPES DAARUL INAABAH TEGAL**

yang telah diujikan pada Hari Jum'at, 16 Juni 2023 dan dinyatakan **LULUS** serta diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam Tasawuf Dan Psikoterapi.

Dewan Penguji

Penguji I

Cintami Farmawati, M.Psi
NIP. 198608152019032009

Penguji II

Nurul Maisyaf, M.H.I
NIP. 199105042020122012

Pekalongan, 3 Juli 2023

Disahkan Oleh

Dekan



Dr. H. Sam'ani, M.Ag.
NIP. 197305051999031002

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB - LATIN

Pedoman Transliterasi Arab-Latin yang digunakan dalam penulisan disertasi ini adalah Pedoman transliterasi yang merupakan hasil Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, Nomor: 158 Tahun 1987 dan Nomor : 0543b/U/1987.

Di bawah ini daftar huruf-huruf Arab dan transliterasinya dengan huruf latin.

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Şa	Ş	Es (dengan titik di atas)
ج	Ja	J	Je
ح	Ĥa	Ĥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Żal	Ż	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Za	Z	Zet
س	Sa	S	Es
ش	Sya	SY	Es dan Ye
ص	Şa	Ş	Es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍat	Ḍ	De (dengan titik di bawah)

ط	Ṭa	Ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	Z	Zet (dengan titik di bawah)
ع	‘Ain	‘	Apostrof Terbalik
غ	Ga	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qa	Q	Qi
ك	Ka	K	Ka
ل	La	L	El
م	Ma	M	Em
ن	Na	N	En
و	Wa	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	’	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apa pun. Jika hamzah (ء) terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (’).

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri atas vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong. Vokal tunggal Bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	Faṭḥah	A	A
إ	Kasrah	I	I
أ	Ḍammah	U	U

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

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
أَيّ	Fathah dan ya	Ai	A dan I
أَوْ	Fathah dan wau	Iu	A dan U

Contoh:

كَيْفَ : *kaifa*

هَوْلٌ : *hauḷa*

3. Maddah

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

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
تَايَ	Fathah dan alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
يِي	Kasrah dan ya	Ī	i dan garis di atas
وُو	Ḍammah dan wau	Ū	u dan garis di atas

Contoh:

مَاتَ : *māta*

رَمَى : *ramā*

قِيلَ : *qīla*

يَمُوتُ : *yamūtu*

4. Ta Marbūṭah

Transliterasi untuk *ta marbūṭah* ada dua, yaitu: *ta marbūṭah* yang hidup atau mendapat harkat *fathah*, *kasrah*, dan *ḍammah*, transliterasinya adalah [t]. Sedangkan *ta marbūṭah* yang mati atau mendapat harkat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang berakhir dengan *ta marbūṭah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *ta marbūṭah* itu ditransliterasikan dengan ha (h). Contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ	: <i>raudah al-aṭfāl</i>
الْمَدِينَةُ الْفَاضِلَةُ	: <i>al-madīnah al-fāḍilah</i>
الْحِكْمَةُ	: <i>al-ḥikmah</i>

5. *Syaddah (Tasydīd)*

Syaddah atau *tasydīd* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda *tasydīd* (ّ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda *syaddah*. Contoh:

رَبَّنَا	: <i>rabbānā</i>
نَجَّيْنَا	: <i>najjainā</i>
الْحَقُّ	: <i>al-ḥaqq</i>
الْحَجُّ	: <i>al-ḥajj</i>
نُعَمُّ	: <i>nu'ima</i>
عَدُوُّ	: <i>'aduwwun</i>

Jika huruf ىber- *tasydīd* di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf berharkat kasrah (ِ), maka ia ditransliterasi seperti huruf *maddah* (ī).

Contoh:

عَلِيٍّ	: <i>'Alī</i> (bukan <i>'Aliyy</i> atau <i>'Aly</i>)
عَرَبِيٍّ	: <i>'Arabī</i> (bukan <i>'Arabiyy</i> atau <i>'Araby</i>)

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ال (alif lam ma'arifah). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi seperti biasa, al-, baik ketika ia diikuti oleh huruf syamsiah maupun huruf qamariah. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-). Contohnya:

الشَّمْسُ : *al-syamsu* (bukan *asy-syamsu*)

الزُّلْزَلَةُ : *al-zalzalah* (bukan *az-zalzalah*)

الْفَلْسَفَةُ : *al-falsafah*

الْبِلَادُ : *al-bilādu*

7. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (') hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun, bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif. Contohnya

تَأْمُرُونَ : *ta'murūna*

النَّوْءُ : *al-nau'*

شَيْءٌ : *syai'un*

أُمِرْتُ : *umirtu*

8. Penulisan Kata Arab yang Lazim digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah

atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari pembendaharaan bahasa Indonesia, atau sudah sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya kata Alquran (dari *al-Qur'ān*), sunnah, hadis, khusus dan umum. Namun, bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka mereka harus ditransliterasi secara utuh. Contoh:

Fī ṣilāl al-Qur'ān

Al-Sunnah qabl al-tadwīn

Al-'Ibārāt Fī 'Umūm al-Lafẓ lā bi khusūṣ al-sabab

9. *Lafẓ al-Jalālah* (الله)

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf *jarr* dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *muḍāf ilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah. Contoh:

دِينُ اللَّهِ : *dīnullāh*

Adapun *ta marbūṭah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafẓ al-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf [t]. Contoh:

هُمْ فِي رَحْمَةِ اللَّهِ : *hum fī raḥmatillāh*

10. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital (*All Caps*), dalam transliterasinya huruf-huruf tersebut dikenai ketentuan tentang

penggunaan huruf kapital berdasarkan pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (al-), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (Al-). Ketentuan yang sama juga berlaku untuk huruf awal dari judul referensi yang didahului oleh kata sandang al-, baik ketika ia ditulis dalam teks maupun dalam catatan rujukan (CK, DP, CDK, dan DR). Contoh:

Wa mā Muḥammadun illā rasūl

Inna awwala baitin wuḍi‘a linnāsi lallaḏī bi Bakkata mubārakan

Syahru Ramaḏān al-laḏī unzila fīh al-Qur‘ān

Naṣīr al-Dīn al-Ṭūs

Abū Naṣr al-Farābī

Al-Gazālī

Al-Munqiz min al-Ḍalāl

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahillāhirabbil'ālamīn Allahumma Sholli 'ala Sayyidinā Muhammad wa 'alā ali Sayyidinā Muhammad. Melalui serangkaian proses untuk memulai, skripsi ini dapat terselesaikan. Adapun segala kendala yang ada, sudah berhasil dilewati, mulai dari berperang dengan diri sendiri sampai harus berdamai dengan keadaan. Tentunya, hal tersebut juga karena adanya support system dari pihak lain. Oleh karena itu, selain untuk diri sendiri, skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Orang tua saya yaitu Bapak Tarjani dan Ibu Titin Rokhani, yang senantiasa mendoakan, mendukung, memberikan kasih serta sayangnya dalam setiap langkah yang saya tempuh.
2. Adik saya yaitu Muhammad Bima Satrio yang senantiasa mendukung.
3. Almamater tercinta Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
4. Dosen Pembimbing Akademik saya: Bapak Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag., yang dengan sabar membimbing dan membagi ilmunya serta motivasi dengan sepenuh hati.
5. Dosen Pembimbing Skripsi saya: Bapak Prof. Dr. H. Imam Kanafi, M.Ag., yang telah membimbing proses skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Keluarga Prodi Tasawuf dan Psikoterapi pada umumnya, Keluarga Prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2019.
7. Ustadz. Muhammad Ircham dan keluarga Ponpes Daarul Inaabah Tegal yang membantu jalannya proses penelitian skripsi ini.
8. Seluruh Keluarga/ Saudara, Sahabat, Teman yang dalam suka maupun duka senantiasa memberikan kepedulian dan pengertian dalam bentuk yang beraneka ragam.

MOTO

“Air itu lembut dan rendah hati, tetapi itu adalah yang paling kuat dan paling tahan lama.”

(Debasish Mridha)

ABSTRAK

Mulyani, Nur Indah. 2023. *Terapi Air Doa Untuk Menurunkan Kecemasan Santriwati Dalam Menghafal Al-Qur'an di Ponpes Daarul Inaabah Tegal*. Skripsi Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi. Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Universitas Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Pembimbing Prof. Dr. H. Imam Kanafi, M.Ag.

Kata Kunci : Terapi Air Doa, Menurunkan Kecemasan.

Kecemasan menjadi hal yang umum di alami oleh banyak orang. Kecemasan disini bukan merupakan penyakit yang berat artinya semua orang bisa mengalaminya terutama pada santri yang menghafal Al-Qur'an. Santriwati yang sedang menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Daarul Inaabah Tegal, mengatakan bahwa ia merasa cemas dalam menghafal Al-Qur'an. Oleh karena itu, santri membutuhkan penanganan, salah satu cara mengatasinya dengan terapi air doa. Terapi air doa ialah air sebagai media penyembuhan penyakit yang dilakukan oleh masyarakat muslim yang telah berlangsung lama.

Sehingga dalam penelitian ini penulis mengambil rumusan masalah sebagai berikut: a). Bagaimana bentuk-bentuk kecemasan santriwati dalam menghafal Al-Qur'an di Ponpes Daarul Inaabah Tegal. b). Bagaimana terapi air doa untuk menurunkan kecemasan santriwati dalam menghafal Al-Qur'an di Ponpes Daarul Inaabah Tegal. Manfaat secara praktis penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan intelektual bagi penulis dan dapat menjadi salah satu referensi dalam mempelajari terapi air doa untuk menurunkan kecemasan.

Jenis penelitian ini adalah studi kasus lapangan dengan metode kualitatif dengan pendekatan dari John Creswell. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi. Semua data dianalisis menggunakan metode analisis deskriptif dengan teknik Miles Hubberman atau model interaktif.

Di dalam penelitian ini diperoleh beberapa data, yaitu: Pertama, bentuk-bentuk kecemasan santriwati. Hal ini ditandai dengan beberapa kecemasan santriwati di Pondok Pesantren Daarul Inaabah Tegal yaitu kecemasan realistik, kecemasan moral dan kecemasan neurotis. Setelah diketahui adanya kecemasan pada santriwati, dilakukan penanganan dengan terapi air doa, dengan beberapa proses yaitu Menyiapkan air putih, Ta'awud, membaca Al-Qur'an, Dzikir, Sholawat, Doa, dan Meminum air doa. Setelah dilaksanakan proses terapi air doa, santriwati dalam menghafal Al-Qur'an di Ponpes Daarul Inaabah Tegal turun kecemasan, dan terapi air doa ini harus diniatkan dengan baik bagi seseorang yang menyakini terapi air doa untuk penyembuhan.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga tetap tercurah kepada Nabi Muhammad Saw, yang selalu kita harapkan syafaatnya pada hari akhir kelak. Beratnya tantangan dan kesulitan tetap harus dihadapi dan diselesaikan dengan hati yang lapang, di mana pada akhirnya skripsi yang berjudul “Terapi Air Doa Untuk Menurunkan Kecemasan Santriwati Dalam Menghafal Al-Qur’an Di Ponpes Daarul Inaabah Tegal“, dapat diselesaikan sebagai syarat untuk memenuhi tugas dan melengkapi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) dalam ilmu Tasawuf dan Psikoterapi.

Alhamdulillah berkat bimbingan, bantuan dan motivasi dari berbagai pihak akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Zaenal Mustaqim, M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan studi di UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Dr. H. Sam’ani, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan segala bantuan dan pelayanan dalam proses akademik.

3. Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag., selaku Dosen Wali atau Dosen Pembimbing Akademik, yang telah memberikan bimbingan dan dukungannya selama ini.
 4. Prof. Dr. H. Imam Kanafi, M.Ag., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang senantiasa dengan sepenuh hati meluangkan waktunya dan ilmunya dalam membimbing, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan cukup baik.
 5. Cintami Farmawati, M.Psi., selaku Ketua Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi .
 6. Aris Priyanto, M.Ag., selaku Sekretaris Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi.
 7. Segenap Bapak/ Ibu Dosen yang telah memberikan bekal Ilmu serta semua pihak yang telah membantu dalam proses skripsi ini.
 8. Seluruh staf dan karyawan FUAD, yang telah memberikan akses penulis untuk melakukan penelitian.
 9. Segenap pihak Pondok Pesantren Daarul Inaabah Tegal yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
 10. Ustadz. Muhammad Ircham sebagai pengasuh dan pembimbing terapi air doa Pondok Pesantren Daarul Inaabah Tegal yang telah meluangkan waktunya untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan saya dalam penulisan skripsi ini.
 11. Semua pihak yang telah berjasa dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini
- Penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam penyusunan skripsi ini. Namun, mengingat keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang dimiliki oleh penulis, maka kritik dan saran yang membangun serta menumbuhkan dari

berbagai pihak sangat penulis harapkan. Semoga penulisan skripsi ini dapat bermanfaat dan Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan anugrah-Nya kepada kita semua, Aamiin.

Pekalongan, 22 Mei 2023

Penulis,

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB – LATIN	v
PERSEMBAHAN.....	xii
MOTO	xiii
ABSTRAK	xiv
KATA PENGANTAR.....	xv
DAFTAR ISI.....	xviii
DAFTAR TABEL	xx
DAFTAR GAMBAR.....	xxi
DAFTAR LAMPIRAN	xxii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Kegunaan Penelitian	4
E. Tinjauan Pustaka	6
F. Kerangka Berfikir	16
G. Metode Penelitian	16
H. Sistematika Penulisan	22
BAB II TERAPI AIR DOA DAN KECEMASAN	
A. Terapi Air Doa.....	24
1. Pengertian Terapi Air Doa.....	24
2. Faktor Penyebab Terapi Air Doa	28
3. Proses Terapi Air Doa.....	28
4. Terapi Air Doa Dalam Perspektif Tasawuf	30
B. Kecemasan.....	31
1. Pengertian Kecemasan	31
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan.....	33
BAB III TERAPI AIR DOA UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN DALAM MENGHAFAL AL-QUR'AN DI PONPES DAARUL INAABAH TEGAL	
A. Depkripsi Ponpes Daarul Inaabah Tegal	36
1. Sejarah	36
2. Identitas Lembaga Pendidikan Islam	38
3. Visi dan Misi.....	39

4. Tujuan	39
5. Struktur Kepengurusan Lembaga	39
6. Keadaan Pendidik dan Tenaga Pendidikan.....	40
7. Keadaan Peserta Didik.....	40
B. Bentuk-Bentuk Kecemasan Santriwati Dalam Menghafal Al-Qur'an.....	41
1. Kecemasan Realistis	41
2. Kecemasan Moral	42
3. Kecemasan Neurotis	43
C. Terapi Air Air Doa Untuk Menurunkan Kecemasan Santriwati Dalam Menghafal Al-Qur'an Di Ponpes Daarul Inaabah Tegal	45
1. Menyiapkan Air Putih.....	46
2. Ta'awud	46
3. Membaca Al-Qur'an	47
4. Dzikir	47
5. Sholawat Nabi.....	48
6. Doa.....	48
7. Meminum Air Doa.....	52
BAB IV TERAPI AIR DOA UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN DALAM MENGHAFAL AL-QUR'AN DI PONPES DAARUL INAABAH TEGAL	
A. Analisis Kecemasan Santriwati Dalam Menghafal Al-Qur'an Di Ponpes Daarul Inaabah Tegal	55
B. Analisis Terapi Air Air Doa Untuk Menurunkan Kecemasan Santriwati Dalam Menghafal Al-Qur'an Di Ponpes Daarul Inaabah Tegal	56
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	60
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu	13
--------------------------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1	Kerangka Berpikir	16
Gambar 2.2	Doa Qur'aniyah	48
Gambar 3.3	Doa Nabawiyah	50

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1 Pedoman Wawancara
2. Lampiran 2 Transkrip Wawancara
3. Lampiran 3 Dokumentasi
4. Lampiran 4 Surat Keterangan *Silimilarity Checking*
5. Lampiran 5 Lembar Pengesahan Skripsi
6. Lampiran 6 Surat Penunjukan Pembimbing Skripsi
7. Lampiran 7 Surat Pemohonan Ijin Penelitian
8. Lampiran 8 Surat Balasan Penelitian
9. Lampiran 9 Daftar Riwayat Hidup

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kecemasan menjadi hal yang umum di alami oleh banyak orang. Kecemasan disini bukan merupakan penyakit yang berat artinya semua orang bisa mengalaminya terutama pada santri yang menghafal Al-Qur'an.¹ Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, seperti tidak enak, perasaan kacau, was-was, yang ditandai dengan istilah kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang di alami dalam tingkat situasi yang berbeda.²

Penyebab kecemasan ada beberapa yaitu rumah yang penuh dengan pertengkaran ataupun salah pengertian, kesalah pahaman serta adanya ketidakpedulian orang tua terhadap anaknya. Dan juga lingkungan yang memfokuskan pada persaingan memperebutkan demi mempertahankan hidup, menambahkan ambisi manusia hingga mampu mengalahkan akhlak dan hati nuraninya.³

Dampak penyebab kecemasan individu akan dilanda ketidak mampuan menghadapi perasaan cemas serta perasaan tersebut sangat kuat sehingga individu tidak mampu berfungsi dalam kehidupan sehari-hari dan mencoba untuk menghindarinya.⁴ Hal ini banyak santri yang menghafal Al-Qur'an,

¹ Elif Hidayana, *Menurun Kecemasan Belajar Santri Baru Melalui Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta: Jurnal Fokus Konseling, Vol. 6, No. 1, 2020), hlm. 5.

² Hengki Kumbara, *Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Pomprov 2017*, (Banyuasin: Jurnal Ilmu Keolahragaan, Vol. 17, No. 1, 2018), hlm. 29.

³ Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani, 2005), hlm. 511.

⁴ M. Afif Aminullah, *Kecemasan Antara Siswa SMP dan Santri Pondok Pesantren*, Jurnal Psikologi Terapan, Vol. 01, No. 02, 2013), hlm. 208.

mereka mengalami kecemasan. Kecemasan juga dialami oleh siswa atau orang dewasa tapi juga santri di Pondok Pesantren yang memang terkenal kuat dengan Islamnya, dan ternyata mereka juga mengalami kecemasan.⁵

Dari sini melihat dampaknya yang sangat serius dan membutuhkan penanganan maka salah satu cara mengatasinya dengan terapi air doa. Salah satu Pondok Pesantren yang mengatasi kecemasan santriwati menghafal Al-Qur'an adalah Pondok Pesantren Daarul Inaabah Tegal. Pondok Pesantren Daarul Inaabah Tegal ialah Pondok Pesantren dengan sistem pembelajaran yang santriya dituntut untuk menghafal Al-Qur'an.⁶

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi dengan informan yaitu santriwati yang sedang menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Daarul Inaabah Tegal mengatakan bahwa ia merasa cemas dalam menghafal Al-Qur'an. Selain itu, Pak Kiai yang juga mengungkapkan bahwa terapi air doa di Pondok Pesantren Daarul Inaabah Tegal memang digunakan untuk mengatasi kecemasan pada santri penghafal Al-Qur'an.⁷

Terapi air doa ialah air sebagai media penyembuhan penyakit yang dilakukan oleh masyarakat muslim yang telah berlangsung lama.⁸ Bahkan didalam Al-Qur'an Allah berfirman dalam surah Al-Anbiyah: ayat 30 sebagai berikut:

⁵ Elif Hudayana, *Menurun Kecemasan Belajar Santri Baru Melalui Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta: Jurnal Fokus Konseling, Vol. 6, No. 1, 2020), hlm. 7.

⁶ Observasi di Pondok Pesantren Daarul Inaabah Tegal, Wawancara Pribadi, Tegal, 5 November 2022.

⁷ Observasi di Pondok Pesantren Daarul Inaabah Tegal, Wawancara Pribadi, Tegal, 5 November 2022.

⁸ Teti Eliza, *Khasiat air didoakan dalam pandangan masyarakat kebagusan lebak banten*, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2019), 12.

أَوَلَمْ يَرِ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّ السَّمُوتِ وَالْأَرْضَ كَانَتَا رَتْقًا فَفَتَقْنَاهُمَا وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ

حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ ۝ ۳۰

Artinya:

“Dan apakah orang-orang yang kafir tidak mengetahui bahwasannya dahulu sesuatu yang padu, kemudian kami pisahkan antara keduanya. Dan dari kami air kami jadikan segala sesuatu yang hidup”.

Ayat ini merupakan salah satu bukti bahwa Al-Qur’an merupakan mujizat yang dibuktikan secara ilmiah. Ayat ini menjelaskan sekaligus menegaskan bahwa seluruh makhluk hidup tersusun dari air. Air merupakan perantara terciptanya makhluk hidup, air mengandung mineral dan zat-zat yang dibutuhkan makhluk hidup.⁹

Dan menurut Menurut hasil penelitian Masaru Emoto, yang kemudian dituangkan dalam buku *The True Power of Water* (Hikmah Air Dalam Olah jiwa), ia menyebutkan bahwa air mampu memberikan respon atau kata-kata positif dengan membentuk kristal yang indah. Jika air ingin menunjukkan perasaan senang, kristalnya akan merekah seperti bunga. Sebaliknya, jika air diperlihatkan kata-kata negatif, ia tidak akan membentuk kristal.¹⁰ Oleh karena itu, air bisa mempengaruhi sebagaimana kita yang meminumnya, jika kita meminumnya dengan keadaan senang, itu akan menjadikan molekul dari kandungan airnya akan semakin bagus. Kalau kita meminumnya dengan kondisi yang tidak baik atau sedang emosi, air akan berpengaruh.

⁹ Fahdah Afifah, *Air Menurut Konsep Al-Qur’an Dan Sains Medika*, (Yogyakarta: Jurnal UIN Sunan Kalijaga, 2022). hlm. 163.

¹⁰ Masaru Emoto, *The True Power Of Water, Hikmah Air Dalam Olah jiwa*, (Bandung: MQ Publishing, 2006), hlm. 14.

Melihat latar belakang ini maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut bagaimana terapi air doa untuk mengatasi kecemasan pada santri dengan judul penelitian **“Terapi Air Doa Untuk Menurunkan Kecemasan Santriwati Dalam Menghafal Al-Qur’an di Ponpes Daarul Inaabah Tegal.”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana bentuk-bentuk kecemasan santriwati dalam menghafal Al-Qur’an di Ponpes Daarul Inaabah Tegal ?
2. Bagaimana terapi air doa untuk menurunkan kecemasan santriwati dalam menghafal Al-Qur’an di Ponpes Daarul Inaabah Tegal ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar di atas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bentuk-bentuk kecemasan santriwati dalam menghafal Al-Qur’an di Ponpes Daarul Inaabah Tegal.
2. Untuk mengetahui terapi air doa untuk menurunkan kecemasan santriwati dalam menghafal Al-Qur’an di Ponpes Daarul Inaabah Tegal.

D. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian ini secara umum adalah memberikan kontribusi keimanan dan pemikiran bagi dunia tasawuf dan psikoterapi khususnya pada terapi air doa untuk menurunkan kecemasan. Sedangkan penelitian ini secara khusus:

1. Kegunaan Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan serta meningkatkan ilmu pengetahuan khususnya Program Studi Tasawuf Dan Psikoterapi Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan dengan fokus untuk menurunkan kecemasan. Serta bahan pijakan untuk penelitian selanjutnya.

2. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan praktis antara lain:

- a. Bagi Ponpes Daarul Inaabah Tegal, hasil ini bisa dijadikan acuan dan referensi untuk menangani terapi air doa untuk menurunkan kecemasan santriwati.
- b. Bagi santriwati penghafal Al-Qur'an, diharapkan dari hasil penelitian ini bisa membantu untuk menurunkan kecemasan santriwati.
- c. Bagi peneliti, diharapkan dari penelitian ini pembaca bisa mengetahui dan menambah pengetahuan terkait terapi air doa untuk menurunkan kecemasan dan diharapkan dari hasil penelitian ini dapat dijadikan rujukan dan sebagai referensi bagi mahasiswa dan mahasiswa untuk penelitian sejenis.

E. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka mempunyai urgensi yang besar dalam sebuah penelitian, ibarat bangunan yang kokoh maka tergantung dengan pondasinya, itulah tinjauan, Lebih lanjut lagi, tinjauan pustaka berisi tentang teori yang relevan untuk menjelaskan variabel yang akan diteliti dan sebagai dasar untuk

memberi jawaban sementara terhadap rumusan masalah yang diajukan. Adapun yang menjadi tinjauan dalam skripsi ini sebagai berikut:

1. Analisis Teori

a. Terapi Air Doa

Terapi adalah pengobatan penyakit dengan kekuatan batin dan rohani, bukan pengobatan dengan obat-obatan.¹¹ Adapun menurut Prof. Siningih D Gunawan, terapi berarti perawatan terhadap aspek kejiwaan seseorang yang mengalami suatu gagasan, ataupun penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental pada kesulitan-kesulitan dan penyesuaian diri.¹²

Air doa adalah air biasa yang didoakan oleh ulama dan digunakan untuk menyembuhkan dari pada penyakit orang yang memintanya. Air yang didoakan dengan niat masing-masing bisa bernilai lebih dan ada nilai kesakralan didalamnya.¹³ Dan air doa menurut Kartika ialah bagian dari ritual keagamaan yang hadir ditengah masyarakat dengan seperangkat sistem nilai dan praktek ritual. Sebagaimana agama, dalam bentuk apapun itu dipahami dan dipraktikan, yang merupakan *secret canopy* yang beragam.¹⁴

¹¹ Yan Pramadya Puspa, *Kamus Umum Populer*, (Semarang, Cv Aneka Ilmu, 2003), hlm. 340.

¹² Rusna Mala Dewi, *Terapi Penyimpangan Seksual Lesbian Menurut Islam*, (Palembang, UIN Raden Fatah, 2007), Hal. 13.

¹³ Muhamad Syarief, *Air Doa Bagi Jamaah Majelis Ar-Raudhah Saka Permai Banjarmasin*, (Banjarmasin: Skripsi UIN Antasari, 2023), 3.

¹⁴ Rajabi Azharghany, *Tradisi Versus Ekonomi dalam pemasaran Air Doa*, (Dakwatuna: Jurnal Dakwah dan komunikasi Islam, Vol. 7, No. 1, 2021), hlm. 144.

Terapi Air doa adalah menurut zuhri, air doa ini hanyalah sebagai media dan entuk ikhtiar yang diperintahkan oleh Allah kepada manusia. Sehingga tetap hasil akhirnya kembali kepada Allah sebagai nentunya. Makna terhadap penggunaan air yang dijadikan media. *Pertama*, karena hal ini sudah tradisi dari sejak dulu. *Kedua*, sesuai dengan penemuan-penemuan baru bahwa air itu bisa beraksi ketika diberi ungkapan-ungkapan.¹⁵

Sebetulnya, air yang diberikan doa itu bukanlah penyembuhan yang sebenarnya. Guru atau ustadz hanya memberikan sugesti melalui air itu. Adapun tahapan-tahapan penggunaan terapi air doa menurut Perdana Ahmad ada empat yaitu:

- 1) Sediakan air di tempat yang tidak mudah tumpah yaitu satu gelas.
- 2) Pilih tempat yang tenang atau diruangan, tempatnya yang bebas dari segala gangguan yang lain seperti suara musik, tv, percakapan manusia dan lain-lain.¹⁶
- 3) Peganglah botol air atau gelas yang berisi air putih dan bacalah dengan khusyu ta'awud, sholawat Nabi 3x dan do'a sesuai yang di bacakan oleh seseorang yang memiliki kemampuan berdoa untuk tujuan penyembuhan penyakit.
- 4) Untuk gangguan jin, sihir, atau penyakit jiwa (psikis) air doa diminum setiap hari.¹⁷

¹⁵ Rajabi Azharghany, *Tradisi Versus Ekonomi dalam pemasaran Air Doa*, (Dakwatuna: Jurnal Dakwah dan komunikasi Islam, Vol. 7, No. 1, 2021), hlm. 153.

¹⁶ Perdana Akhmad, *Quranic Healing Technology, Teknologi Penyembuhan Qur-ani*, (Jakarta: Pustaka Tarbiyah, 2014), hlm. 143-144.

Menurut hasil penelitian Masaru Emoto, yang kemudian dituangkan dalam buku *The True Power of Water* (Hikmah Air Dalam Olah jiwa), ia menyebutkan bahwa air mampu memberikan respon atau kata-kata positif dengan membentuk kristal yang indah. Jika air ingin menunjukkan perasaan senang, kristalnya akan merekah seperti bunga. Sebaliknya, jika air diperlihatkan kata-kata negatif, ia tidak akan membentuk kristal.¹⁸ Air bersifat sensitif, ia akan merespon setiap kata yang kita ucapkan. Apabila kita mengirimkan *hado* (gelombang) yang baik kepada air dengan mengatakan kata-kata positif, air akan mempersembahkan kristal-kristal yang indah. Doa juga mengeluarkan energi yang dapat mengubah kualitas air. Dengan memberikan doa ke air, berarti kita mengirimkan *hado* (gelombang) ke air, dan air kemudian menggunakan kekuatannya untuk menjawab doa-doa yang diucapkan dengan baik dan mempengaruhi air doa tersebut.¹⁹

Air kiranya benar-benar dapat memahami maksud dari kata yang diperhatikan dan kemudian membawa informasi yang diterima kedalam dirinya. Air mengenali kata tidak hanya sebagai sebuah desain sederhana, tetapi air dapat memahami makna kata tersebut. Saat air sadar bahwa kata atau informasi yang baik, maka air akan membentuk molekul, air juga dapat merasakan perasaan seseorang yang menulis kata tersebut. Temuan

¹⁷ Perdana Akhmad, "*Quranic Healing Technology, Teknologi Penyembuhan Qur-ani*", (Jakarta: Pustaka Tarbiyah, 2014), hlm. 142.

¹⁸ Masaru Emoto, *The True Power Of Water, Hikmah Air Dalam Olahjiwa*, (Bandung: MQ Publishing, 2006), hlm. 14.

¹⁹ Masaru Emoto, *The True Power Of Water, Hikmah Air Dalam Olahjiwa*, (Bandung: MQ Publishing, 2006), hlm. 113.

ilmuan Jepang membuktikan khasiat dia yang ditransfer melalui air memang nyata, meski sejak ribuan tahun sudah dipraktikkan, temuan ini membangunkan kembali kesadaran umat manusia.²⁰

b. Kecemasan

Kecemasan adalah masalah setiap manusia, bisa muncul setiap saat pada orang dewasa, remaja, ataupun anak-anak di sekolah. Ada beberapa macam jenis kecemasan, ada kecemasan telah melakukan kesalahan, atau doa, kecemasan akibat melihat dan mengetahui bahaya yang mengancam dirinya dan kecemasan dalam bentuk kurang jelas. Gejala-gejala kecemasan ada yang muncul dan terlihat secara fisik, seperti gelisah, ekspresi wajah yang tegang, berkeringat, mulut kering, kencing terus menerus, sulit konsentrasi, tangan sering berkeringat, gangguan perut, jantung berdebar, dan merasa tegang. Selanjutnya gangguan psikis di antaranya ketakutan, pikiran kacau dan merasa malang.²¹

Kecemasan menurut Sigmund Freud ialah perasaan terjepit dan terancam. ada 3 jenis kecemasan menurut Sigmund Freud:

a) Kecemasan realistik (*realistic anxiety*) adalah dalam kehidupan sehari-hari, kecemasan jenis ini disebut rasa takut. Inilah yang dimaksud Freud dalam bahasa Jerman. Tapi, para penerjemahnya menganggap kata “takut” terkesan terlalu umum. Contohnya sangat jelas, jika

²⁰ Masaru Emoto, *The True Power Of Water, Hikmah Air Dalam Olahjiwa*, (Bandung: MQ Publishing, 2006), hlm. 113.

²¹ Mukholil, *Kecemasan Dalam Proses Belajar*, (Jurnal Ekspone, Vol. 8, No. 1, 2018), hlm. 1.

seseorang melempar seekor ular berbisa ke orang yang sedang duduk sendirian, pasti akan mengalami kecemasan realistik.

- b) Kecemasan moral (*moral anxiety*) adalah kecemasan ini dirasakan ketika ancaman datang bukan dari luar, dari dunia fisik, tapi dari dunia sosial yaitu super ego yang telah terinternalisasikan ke dalam diri kita. Kecemasan moral adalah kata lain dari rasa malu, rasa bersalah atau rasa takut mendapat sanksi.
- c) Kecemasan neurotik (*neurotic anxiety*) adalah perasaan takut jenis ini muncul akibat rangsangan-rangsangan *id* (kepribadian asli seseorang) yaitu, gugup, tidak mampu mengendalikan diri, perilaku, akal, dan pikiran.²²

2. Penelitian Relevan

Tinjauan pustaka yang dilakukan penulis agar menghindari dari adanya plagiasi dan tidak adanya kesamaan dengan penelitian sebelumnya. Dengan ini penulis melakukan tinjauan pustaka meliputi skripsi serta hasil penelitian lain yang telah ada. Kemudian penelitian terdahulu yang dianggap relevan, diantaranya :

Pertama, sebuah hasil penelitian yang berasal dari Teti Eliza dari Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Skripsi tersebut membuat judul “Khasiat Air doa Yang Di Doakan Dalam Pandangan Masyarakat Kebagusan Lebak Banten”. Skripsi yang terbit tahun 2019 tersebut membahas bagaimana pandangan masyarakat kebagusan terhadap

²² Ferdinand Zaviera, *Teori Kepribadian Sigmund Freud*, (Yogyakarta: Prismsophie, 2021), hlm. 97.

khasiat air yang telah didoakan. Peneliti ini menyimpulkan bahwa pandangan masyarakat kebagusan terhadap khasiat air yang telah didoakan percaya dan meyakini akan adanya khasiat dan keberkahan dari air yang telah didoakan.²³ Persamaan dengan penelitian muncul dari kaitan bahasan air doa, dan metode penelitian lapangan (*field research*) dengan pendekatan kualitatif. Perbedaan nampak jelas pada tempat yaitu di Ponpes Daarul Inaabah Tegal dan subjek penelitian ialah santriwati. Hal tersebut berbeda dengan fokus penelitian untuk menurunkan kecemasan santriwati dalam menghafal Al-Qur'an.

Kedua, sebuah jurnal yang ditulis oleh kartini dari Institut Dirosat Islamiyah Al-Amien Prenduan Sumenep Madura. Jurnal tersebut memuat judul "Terapi Air KH. Ja'far Shodiq Dalam Menangani Mahasantri Kesurupan Di Idia Prenduan Sumenep Madura". Jurnal yang terbit pada 2020 tersebut membahas pelaksanaan terapi air KH. Ja'far Shodiq dalam menangani mahasantri kesurupan Di Idia Prenduan Sumenep Madura. Peneliti ini menyimpulkan bahwa terapi air dapat menangani mahasantri kesurupan berpengaruh. Persamaan mengenai terapi air dengan metode pendekatan penelitian lapangan kualitatif.²⁴ Perbedaan nampak jelas pada tempat dan subjek penelitian. Hal tersebut berbeda dengan fokus penelitian untuk menurunkan kecemasan santriwati dalam menghafal Al-Qur'an.

²³ Teti Eliza, *Khasiat air didoakan dalam pandangan masyarakat kebagusan lebak banten*, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2019).

²⁴ Kartini, *Terapi air KH. Ja'far Shodiq dalam menangani mahasantri kesurupan di dia prenduan sumenep Madura*, (Madura: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora, Vol. 1, No. 1, 2020).

Ketiga, sebuah hasil penelitian yang berasal dari Rajabi Azharghany dari Universitas Nurul Jadid Probolinggo. Jurnal tersebut memuat judul “Amalan dan Air Doa sebagai Terapi Religius Di Probolinggo”. Jurnal yang terbit tahun 2020 tersebut membahas bagaimana peran kiai sebagai religious leader dan sosial leader dalam menjaga spiritualitas umat melalui ritual air doa dan amalan. Persamaan mengenai air doa dengan metode kualitatif dengan pendekatan sosiologi.²⁵ Perbedaan nampak jelas pada tempat yaitu di Ponpes Daarul Inaabah Tegal dan subjek penelitian ialah santriwati. Hal tersebut berbeda dengan fokus penelitian untuk menurunkan kecemasan santriwati dalam menghafal Al-Qur’an.

Kempat, sebuah hasil penelitian yang berasal dari Sri Rijati dan Djarlis Gunawan dari Fakultas Ilmu Budaya Universitas Padjadjaran. Jurnal tersebut memuat judul “Akulturasi Budaya Terapi Air Sebagai Media Pengobatan Oleh Jamaah di Pesantren Suralaya Pagerageung Tasikmalaya”. Jurnal yang terbit tahun 2017 tersebut membahas tentang aktivitas jamaah di lingkungan Pesantren Suralaya. Peneliti ini menyimpulkan bahwa air memiliki fungsi untuk mengobati penyakit, dengan pemahaman bahwa air hanyalah sebagai media. Dengan metode kualitatif dan deskriptif analitik, dengan penalaran induktif, dengan pendekatan etnologi.²⁶ Perbedaan nampak jelas pada tempat penelitian di Ponpes Daarul Inaabah Tegal dan subjek penelitian ialah santriwati. Hal tersebut berbeda dengan fokus

²⁵ Rajabi Azharghany, *Amalan dan air doa sebagai terapi religius di ponogoro*, (Probolinggo: Jurnal Studi Keislaman, Vol. 7, No. 1, 2020).

²⁶ Sri Rijati dan Djarlis Gunawan, *Akulturasi budaya terapi air sebagai media pengobatan oleh jamaah di pesantren suralaya pagerageung tasikmalaya*, (Padjadjaran: Jurnal aplikasi ipteks untu masyarakat, 2017).

penelitian untuk menurunkan kecemasan santriwati dalam menghafal Al-Qur'an.

Kelima, sebuah hasil penelitian yang berasal dari Rajabi Azharghany dari Universitas Nurul Jadid Paiton Probolinggo. Jurnal tersebut memuat judul “Tradisi Versus Ekonomi dalam Pemasaran Air Doa”. Jurnal yang terbit tahun 2021 tersebut membahas untuk mengetahui bagaimana berkah dikomodifikasikan dalam praktik terapi ritual keagamaan yang dikaitkan dengan tokoh agama tertentu. Persamaan dengan penelitian penulis, muncul dari kaitan air doa. Dan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan teori sacred canopy Berger.²⁷ Perbedaan nampak jelas pada posisi tempat dan subjek penelitian. Hal tersebut berbeda dengan fokus penelitian untuk menurunkan kecemasan santriwati dalam menghafal Al-Qur'an.

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu

NO	Nama Peneliti	Jenis Penelitian atau Tahun	Persamaan	Perbedaan
1	Teti Eliza	<i>Khasiat air didoakan dalam pandangan masyarakat kebagusan lebak banten. 2019.</i> ²⁸	Air doa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Air didoakan dalam pandangan masyarakat lebak banten. 2. Terapi air doa untuk menurunkan kecemasan santriwati dalam menghafal Al-Qur'an di Ponpes Daarul Inaabah Tegal.
2	Kartini	<i>Terapi air KH. Ja'far Shodiq dalam menangani mahasantri kesurupan di dia</i>	Terapi air	<ol style="list-style-type: none"> 1. Terapi air KH. Ja'far Shodiq dalam menangani mahasantri kesurupan. 2. Terapi air doa untuk menurunkan kecemasan

²⁷ Rajabi Azharghany, *Tradisi Versus Ekonomi dalam pemasaran Air Doa*, (Dakwatuna: Jurnal Dakwah dan komunikasi Islam, Vol. 7, No. 1, 2021).

²⁸ Teti Eliza, *Khasiat air didoakan dalam pandangan masyarakat kebagusan lebak banten*, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2019).

		<i>prenduan sumenep Madura. 2020.</i> ²⁹		santriwati dalam menghafal Al-Qur'an di Ponpes Daarul Inaabah.
3	Rojabi Azharghany	<i>Amalan dan air doa sebagai terapi religious di ponogoro. 2020.</i> ³⁰	Air doa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Air doa sebagai terapi religious di ponogoro. 2. Terapi air doa untuk menurunkan kecemasan santriwati dalam menghafal Al-Qur'an di Ponpes Daarul Inaabah.
4	Sri Rijati dan Djarlis Gunawan	<i>Akulturas budaya terapi air sebagai media pengobatan oleh jamaah di pesantren suralaya pagergeung tasikmalaya. 2017.</i> ³¹	Terapi air	<ol style="list-style-type: none"> 1. Terapi air sebagai media pengobatan oleh jamaah di pesantren 2. Terapi air doa untuk menurunkan kecemasan santriwati dalam menghafal Al-Qur'an di Ponpes Daarul Inaabah Tegal.
5	Rajabi Azharghany	<i>Tradisi versus ekonomi dalam pemasaran air doa. 2022.</i> ³²	Air doa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tradisi versus ekonomi dalam Pemasaran air doa dengan menawarkan keberkahan menjadi bagian realitas sosial yang diterima oleh masyarakat. 2. Terapi air doa untuk menurunkan kecemasan santriwati dalam menghafal Al-Qur'an di Ponpes Daarul Inaabah.

Berdasarkan referensi di atas, peneliti menelaah persamaan dan perbedaan antara jurnal, dan skripsi dengan penelitian ini. Peneliti dalam jurnal, dan skripsi memiliki kesamaan yakni pada air doa, metode. bertujuan untuk

²⁹ Kartini, *Terapi air KH. Ja'far Shodiq dalam menangani mahasantri kesurupan di dia prenduan sumenep Madura*, (Madura: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora, Vol. 1, No. 1, 2020).

³⁰ Rajabi Azharghany, *Amalan dan air doa sebagai terapi religious di ponogoro*, (Probolinggo: Jurnal Studi Keislaman, Vol. 7, No. 1, 2020).

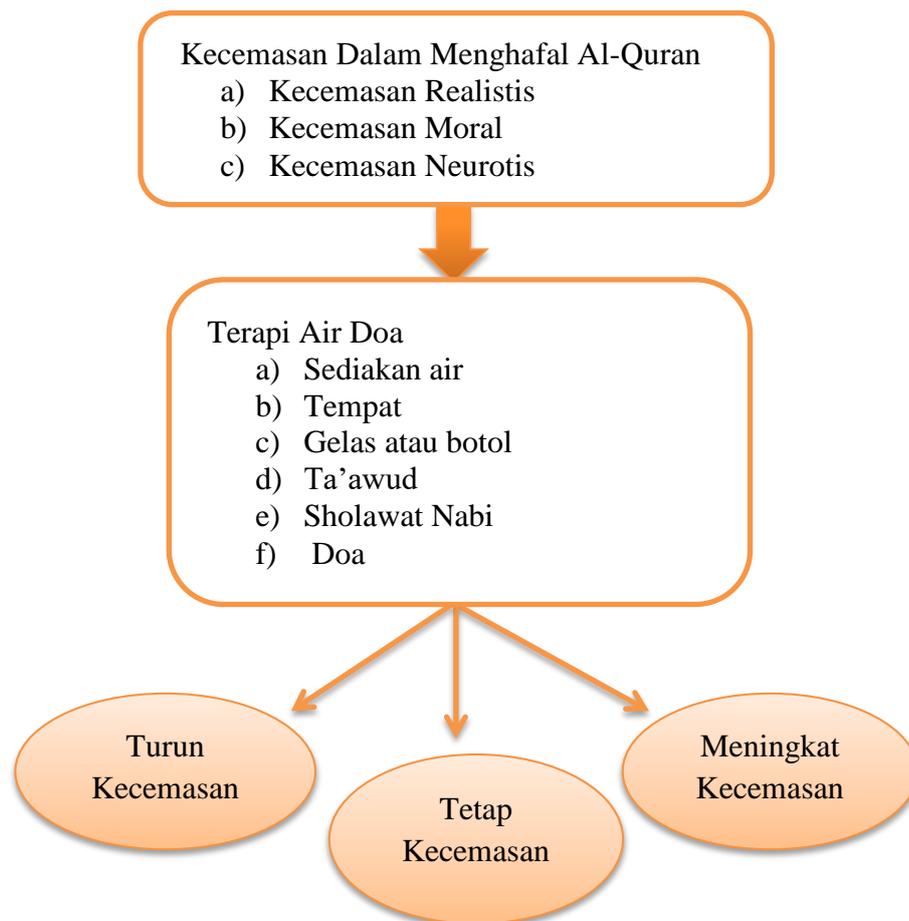
³¹ Sri Rijati dan Djarlis Gunawan, *Akulturas budaya terapi air sebagai media pengobatan oleh jamaah di pesantren suralaya pagergeung tasikmalaya*, (Padjajaran: Jurnal aplikasi iptek untuk masyarakat, 2017).

³² Rajabi Azharghany, *Tradisi Versus Ekonomi dalam pemasaran Air Doa*, (Dakwatuna: Jurnal Dakwah dan komunikasi Islam, Vol. 7, No. 1, 2021).

menegaskan bahwa penelitian ini terbaru, penelitian menelaah persamaan dan perbedaan antara jurnal, dan skripsi dengan penelitian ini. Namun, tentu memiliki persamaan yakni baik dari terapi air doa yang digunakan, serta metode kualitatif . Perbedaan yang pada penelitian ini yaitu pendekatan dari John Creswell, dan fokus untuk menurunkan kecemasan santriwati dalam menghafal Al-Qur'an di Ponpes Daarul Inaabah Tegal.

F. Kerangka Berfikir

Sebagai salah satu lembaga pendidikan agama yaitu pondok pesantren, yang memberikan pendidikan, pengajaran serta mengembangkan dan menyebarkan agama Islam. Sebuah pondok pesantren yang ada di Kec. Tegal wangi yaitu Ponpes Daarul Inaabah Tegal yang santrinya khusus menghafal Al-Qur'an. Di pondok pesantren ini terdapat air doa yang sudah digunakan sebagai terapi di pondok pesantren, air doa tersebut dikenal dengan *Al-Moya*. Mereka merasa cemas dalam menghafal Al-Qur'an. Untuk lebih jelas, berikut bagan kerangka berfikir penelitian dibawah ini:



Gambar 1.1 Kerangka Berfikir

G. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan atau cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.³³

1. Metode Penelitian

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Definisi penelitian menurut John Creswell dalam Raco 2008, suatu proses bertahap bersiklus yang dimulai dengan identifikasi masalah atau isu yang akan diteliti. Metode penelitian kualitatif melakukan partisipannya sebagai subyek bukan objek. Disini partisipan merasa dirinya sebagai yang berharga, karena informasi yang didapatkan sangat bermanfaat. Pada dasarnya penelitian kualitatif ini yaitu dimana penelitian menekankan mengenai pada pemahaman tentang masalah dalam kehidupan sosial berdasarkan suatu kondisi nyata.³⁴

Penelitian ini digunakan karena cara penyampaian deskripsi, seperti menyatakan hubungan sistematis dalam fenomena sosial dan alam yang ingin dipelajari. Sehingga menghubungkan antar variable sehingga pandangan sistematis dari fenomena yang dijelaskan oleh variabel lebih jelas dipahami, serta penelitian kualitatif berdasarkan apa yang dikatakan, dirasakan, dan dilakukan oleh partisipan atau narasumber.³⁵ Jadi hasil yang ditemukan dilapangan (Ponpes Daarul Inaabah Tegal) akan lebih praktis dipahami apabila tidak tersaji melalui angka-angka melainkan tersaji melalui pertanyaan-pertanyaan.

³³ Muhammad Ramadhan, *Metode Penelitian*, (Surabaya: Cipta Media Nusantara, 2021), hlm. 1.

³⁴ Raco, *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya*, (Jakarta: PT. Grasindo, 2010), hlm.5.

³⁵ Farida Nugrahani, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Surakarta: PT Remaja, 2014). hlm.19.

2. Jenis Penelitian

Jenis penelitian berupa penelitian lapangan. Penelitian lapangan merupakan studi atau penelitian terhadap realisasi kehidupan sosial masyarakat secara langsung. Dalam penelitian lapangan, kajian bersifat terbuka, tidak terstruktur, dan fleksibel, karena peneliti memiliki peluang untuk menentukan fokus kajian.³⁶

3. Sumber Data

Dalam sebuah penelitian kualitatif jika dilihat dari jenisnya dan kedudukannya, variabel ini terdiri atas dua yakni :

a. Data Primer

Data Primer ialah data atau keterangan yang diperoleh peneliti secara langsung dari sumbernya.³⁷ Data primer merupakan data yang di dapat dari sumber pertama baik dari individu atau perseorangan.³⁸ Data primer tersebut dapat berupa pendapat dari seseorang, baik secara individual ataupun secara kelompok, dengan hasil dari pengujian.³⁹ Sumber data primer didapat dari narasumber yang berkaitan dengan terapi air doa untuk menurunkan kecemasan santriwati proses menghafal al-qur'an di Ponpes Daarul Inaabah Tegal. Dalam penelitian ini termasuk data primer adalah Pengurus ponpes dan lima santriwati Ponpes Daarul Inaabah Tegal.

³⁶ Ifit Novita Sari, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Malang: Unisma Press, 2022), hlm. 33.

³⁷ Bagja Waluya, *Sosiologi Menyelami Fenomena Sosial di Masyarakat*, (Bandung: PT Setia Purma Invas, 2004), hlm. 79.

³⁸ Husein Umar, *Riset Sumber Daya Manusia*, (Jakarta: PT Grenmedia Pustaka Utama, 2005), hlm. 99.

³⁹ Farida Nugrahani, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Surakarta: PT Remaja, 2014), hlm. 113.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh secara tidak langsung dari lapangan. Data sekunder merupakan data yang tidak berasal dari sumber utama, data ini di gunakan sebagai data pendamping data utama karena adanya hal-hal yang tidak ditemukan di data utama. Data sekunder dapat bersifat lebih luas sehingga data ini banyak digunakan sebagai pelengkap data primer.⁴⁰ Dalam penelitian ini sumber data sekunder berupa buku, dan jurnal-jurnal mengenai terapi air doa dan kecemasan, menurunkan kecemasan.

4. Teknik Pengumpulan Data

a. Wawancara

Wawancara merupakan proses interaksi atau komunikasi secara langsung antara pewawancara dengan responden, untuk memperoleh data tersebut harus dilakukan sebaik-baiknya.⁴¹ Wawancara yang akan dilakukan untuk mendapatkan informasi, yang tidak dapat diperoleh melalui observasi atau kuesioner. Peneliti harus mengajukan pertanyaan kepada partisipan. Pertanyaan sangat penting untuk menangkap persepsi, pikiran, pendapat, perasaan orang tentang suatu gejala, peristiwa, fakta atau realita. Wawancara dalam penelitian ini dilakukan kepada Pengurus Pondok dan Santriwati yang mengalami kecemasan dalam menghafal Al-Qur'an di Ponpes Daarul Inaabah Tegal.

⁴⁰ Mir'atul Farikhah, Sucik Isnawati, *Aktif Dan Kreatif Belajar Ilmu Sosiologi*, (Magelang: Pustaka Rumah Cinta, 2020), hlm. 127.

⁴¹ Eko Budiarto, Dewi Angraeni, *Pengantar Epidemiologi*, (Jakarta: Buku Kedokteran EGC, 2003), hlm. 40.

b. Observasi

Observasi merupakan alat pengumpul data yang dibutuhkan untuk mendapatkan data dari variabel dalam sebuah penelitian. Teknik pengumpulan data observasi ini merupakan bagian yang penting dalam proses penelitian. Setiap variabel dalam penelitian ini yang akan dikumpulkan datanya karena akan digunakan pada proses tahapan selanjutnya. Sehingga dapat menghasilkan suatu kesimpulan.⁴² Dalam observasi ini, peneliti mengamati terapi air doa untuk menurunkan kecemasan santriwati dalam menghafal al-qur'an di Ponpes Daarul Inaabah Tegal.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan salah satu teknik pengumpul data yang juga penting pada penelitian kualitatif. Data yang diperoleh dengan teknik observasi dan wawancara kadang belum mampu menjelaskan makna fenomena yang terjadi dalam situasi sosial tertentu, sehingga dokumentasi sangat diperlukan untuk memperkuat data. Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data dengan cara memperoleh informasi dari macam-macam sumber tertulis atau dokumen yang ada pada subjek atau tempat, dimana subjek atau responden bertempat tinggal atau melakukan kegiatan sehari-hari.⁴³ Dokumentasi penelitian ini berupa buku mengenai terapi air doa, kecemasan, bentuk-bentuk kecemasan serta foto sebagai dokumentasi.

⁴² Komang Sukendra dan Kadek Surya, *Instrumen Penelitian*, (Pontianak: Mahameru Press, 2020), hlm. 14.

⁴³ Mardawani, *Praktis Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2020), hlm. 59.

d. Teknik Analisis Data

Analisis data sendiri merupakan bagian yang dilakukan untuk menentukan interpretasi dari suatu data yang kemudian dikumpulkan dalam penelitian, data yang terkumpul selanjutnya diklasifikasikan dan diringkas, kemudian diproses serta dianalisis. Analisis data sendiri merupakan bagian yang memiliki bagian penting dari metode ilmiah, yang dimana memiliki analisis data yang akan digunakan untuk memecahkan masalah penelitian. Pada dasarnya, analisis data dalam penelitian kualitatif diawali dengan menelaah semua data yang tersedia melalui berbagai macam sumber. Data yang berbeda sumber dibaca secara cermat, dipelajari, serta direduksi melalui membuat rangkuman inti (abstraksi).

Penelitian ini menggunakan berbagai analisis data interaktif, dimana berdasarkan teori Miles dan Huberman. Analisis data interaktif ini terdiri dari tiga hal, yaitu:

a. Reduksi data (*Data Reduction*)

Reduksi data didefinisikan sebagai langkah analisis data kualitatif memiliki tujuan menajamkan, tujuan menggolongkan, tujuan mengarahkan, serta memperjelaskan, dan membuat fokus, serta dengan membuat hal yang begitu kurang penting. Langkah semacam ini dapat terus dilakukan sampai selesai laporan penelitian yang dilakukan untuk mendapatkan data tentang terapi air doa untuk menurunkan kecemasan dalam menghafal Al-Qur'an di Daarul Inaabah Tegal.

b. Penyajian Data (*Data Display*)

Penyajian data sendiri merupakan kumpulan informasi berupa memberikan kemungkinan kepada peneliti supaya dapat menarik simpulan dan pengambilan data. Penyajian data penelitian kualitatif pada dasarnya disampaikan berupa bentuk narasi, kemudian dilengkapi dengan matriks dan bentuk gambar. Penyajian data sendiri disusun secara sistematis, dimana sesuai dengan tema supaya dengan mudah dimengerti interaksi antar bagiannya dalam bentuk konteks yang utuh, melainkan bukan terlepas antara satu dengan lainnya. Penyajian data untuk penelitian ini berkaitan dengan menurunkan kecemasan santriwati dalam menghafal Al-Qur'an di Daarul Inaabah Tegal.

c. Penarikan Kesimpulan (*Verifikasi*)

Penarikan kesimpulan sendiri merupakan suatu kegiatan untuk penafsiran terhadap hasil analisis data. Proses penarikan kesimpulan sementara dapat dilakukan dengan melihat langkah penelitian yaitu yang telah dilakukan, melalui pemeriksaan data yang sudah dikumpulkan di lapangan, reduksi yang sudah dibuat berdasarkan hasil catatan lapangan, serta kesimpulan sementara yang ada dan sudah dirumuskan.⁴⁴

⁴⁴ Farida Nugrahani, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Surakarta: PT Remaja, 2014), hlm. 174-176

H. Sistematika Penulisan

Dalam memudahkan dan memahami masalah yang akan dibahas, maka penulis membagi sistematika penulisan sebagai berikut :

Bab pertama yaitu Pendahuluan, di dalamnya membahas tentang Latar Belakang, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Kegunaan Penelitian, Tinjauan Pustaka, Kerangka Berfikir, Metode Penelitian, dan Sistematika Penulisan.

Bab kedua yaitu membahas terapi air doa dan kecemasan, yaitu teori dan objek yang menjadi penelitian dalam skripsi ini, meliputi pengertian terapi air doa, Faktor penyebab terapi air doa, proses terapi air doa, terapi air doa dalam perspektif tasawuf dan pengertian. Kecemasan, pengertian kecemasan, serta faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan.

Bab ketiga yaitu membahas terapi air doa untuk menurunkan kecemasan santriwati dalam menghafal al-qur'an di ponpes daarul inaabah tegal meliputi gambaran umum Ponpes Daarul Inaabah Tegal, Bentuk-bentuk kecemasan santriwati dalam menghafal al-qur'an, terapi air doa untuk menurunkan kecemasan dalam menghafal al-qur'an.

Bab keempat yaitu membahas tentang analisis bentuk-bentuk kecemasan santriwati dalam menghafal al-qur'an dan analisis terapi air doa untuk menurunkan kecemasan santriwati dalam menghafal al-qur'an di Ponpes Daarul Inaabah Tegal.

Bab kelima yaitu Penutup, yang berisi Kesimpulan dan Saran

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dalam bab ini akan diuraikan hasil penelitian Terapi Air Doa Untuk menurunkan kecemasan santriwati dalam menghafal Al-Qur'an di Ponpes Daarul Inaabah Tegal sebagai berikut ini:

1. Bentuk-bentuk kecemasan santriwati dalam menghafal Al-Qur'an di Ponpes Daarul Inaabah Tegal ialah Kecemasan realistik, kecemasan moral, dan kecemasan neurotis.
2. Terapi air doa untuk menurunkan kecemasan santriwati dalam menghafal Al-Qur'an di Ponpes Daarul Inaabah Tegal dengan beberapa proses seperti menyiapkan air putih sebagai media terapi air doa, ta'awud, membaca Al-Qur'an, dzikir, sholawat, doa dan meminum air doa dengan tertib.

B. Saran

Setelah melihat fenomena yang ada, berdasarkan data informasi yang perlu peneliti peroleh, peneliti menuliskan saran sebagaimana berikut ini:

1. Ponpes Daarul Inaabah Tegal

Diharapkan Pondok Pesantren Daarul Inaabah Tegal terus melakukan Terapi Air Doa pada santriwatinya.

2. Santriwati Ponpes Daarul Inaabah Tegal

Hendaknya santriwati penghafal Al-Qur'an, diharapkan dari hasil penelitian ini bisa membantu menurunkan kecemasan santriwati.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, Fahdah. 2022. *Air Menurut Konsep Al-Qur'an Dan Sains Medika*. Yogyakarta: Jurnal UIN Sunan Kalijaga.
- Akhmad, Perdana. 2014. *Quranic Healing Technology, Teknologi Penyembuhan Qur-ani*. Jakarta: Pustaka Tarbiyah.
- Aminullah, Afif, M. 2013. *Kecemasan Antara Siswa SMP dan Santri Pondok Pesantren*, Jurnal Psikologi Terapan, Vol. 01, No. 02.
- Angraeni, Dewi. Budiarto, Eko. 2003. *Pengantar Epidemiologi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Arief, Norman. 2018. *Terapi Air*. Jakarta: AKA Building Ground Floor.
- Azharghany, Rajabi. 2020. *Amalan dan air doa sebagai terapi religious di ponogoro*. Probolinggo: Jurnal Studi Keislaman. Vol. 7, No. 1.
- Az-Zahrani, Said, bin, Musfir. 2005. *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani,.
- Budiarto, Eko, dan Angraeni, Dewi. *Pengantar Epidemiologi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Dewi, Mala, Rusna. 2007. *Terapi Penyimpangan Seksual Lesbian Menurut Islam*. Palembang, UIN Raden Fatah.
- DM. 2022. Santri Penghafal Al-Qur'an. Wawancara Pribadi. Tegal. 5 November.
- DM. 2023. Santri Penghafal Al-Qur'an Ponpes Daarul Inaabah Tegal. Tegal. Wawancara Pribadi.
- Eliza, Teti. 2019. *Khasiat air didoakan dalam pandangan masyarakat kebagusan lebak banten*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
- Emoto, Masaru. 2006. *The True Power Of Water, Hikmah Air Dalam Olah jiwa*. Bandung: MQ Publishing.
- Farikhah, Mir'atul, dan Isnawati, Sucik. 2020. *Aktif Dan Kreatif Belajar Ilmu Sosiologi*. Magelang: Pustaka Rumah Cinta.
- Frued, Sigmund. 1958. *Psikoanalisis; A General Introduction to Psychonalysis*. Yogyakarta: Ikon Teralitera.

- Gunawan, Djarlis, dan Rijati, Sri. 2017. *Akulturası budaya terapi air sebagai media pengobatan oleh jamaah di pesantren suralaya pagergeung tasikmalaya*. Padjadjaran: Jurnal aplikasi ipteks untu masyarakat.
- Hamidin. 2013. *Kemampuan Terapi Air Putih, Untuk Penyembuhan, Diet, Kehamilan, dan Kecantikan*. Yogyakarta: Media Pressindo.
- Haryadi, Yoroshi. 2007. *The Untru Power of Water (fakta dan mintos temuan masaru emoto)*. Jakarta: PT Mizan Pustaka.
- Hasa, F, Abdilah F. 2019. *100 Resep sehat Cara Nabi, Tubuh, Mental, Spiritual, Emosional, dan Intelektual*. Jakarta: PT Elex Media Koputindo.
- Hidayatullah, Fizal, Muhammad. *Mujizat Penyembuhan Ayat Al-Qur'an*. Banyumas: Yayasan Arsyada Yadaka Indonsia.
- Hudayana, Elif. 2020. *Menurun Kecemasan Belajar Santri Baru Melalui Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Jurnal Fokus Konseling, Vol. 6, No. 1.
- Ircham, Mohammad. 2022. *Pengasuh Pondok Pesantren Darul Inabah Tegal*, Tegal: Wawancara Pribadi.
- Ircham, Mohammad. 2022. *Proposal Pembangunan Yayasan Penddikan Islam & Tahfidhul Al-Quran Pondok Pesantren Daarul Inaabah Tegal*.
- Isnawati, Ruslia. 2019. *Penting Problem Solving Bagi Seorang Remaja*. Surabaya: CV. Jagad Media Publishing.
- Japri, Bin, Amir, Moh. 2017. *Konsep Khouf Dan Raja'Imam Al-Ghazali Dalam Terapi Gangguan Kecemasan*. Sumatra Utara: Skripsi UIN Sumatra Utara Medan.
- Kartini. 2020. *Terapi air KH. Ja'far Shodiq dalam menangani mahasantri kesurupan di dia prenduan sumenep Madura*. Madura: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora. Vol. 1, No. 1.
- Kumbara, Hengki. 2017. *Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Pomprov 2017*. Banyuasin: Jurnal Ilmu Keolahragaan. Vol. 17, No. 1.
- Mafruhin, Arif. 2012. *Interkoneksi Islam dan Kesejahteraan Sosial*. Yogyakarta: Samudra Biru.
- Mardawani. 2020. *Praktis Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: CV Budi Utama.

- Mukholil. 2018. *Kecemasan Dalam Proses Belajar*. Jurnal Eksponen. Vol. 8, No. 1.
- NH. 2023. Santri Penghafal Al-Qur'an Ponpes Daarul Inaabah Tegal. Tegal. Wawancara Pribadi.
- NM. 2023. Santri Penghafal Al-Qur'an Ponpes Daarul Inaabah Tegal. Tegal. Wawancara Pribadi.
- NN. 2023. Santri Penghafal Al-Qur'an Ponpes Daarul Inaabah Tegal. Tegal. Wawancara Pribadi.
- Nugrahani, Farida. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif*. Surakarta: PT Remaja.
- Observasi yang dilakukan di Ponpes Daarul Inaabah Tegal Pada Tanggal 27 Maret 2023.
- Purnomo, Setyo. 2006. *Relaksasi Dzikir*. Surakarta: Jurnal Universitas Muhammadiyah Surakarta. Vol. XVII, No. 01.
- Puspa, Pramadya, Yan. 2003. *Kamus Umum Populer*. Semarang, Cv Aneka Ilmu.
- Raco. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Ramadhan, Muhammad. 2021. *Metode Penelitian*. Surabaya: Cipta Media Nusantara.
- Restiani, Nida, Aura. 2020. *Terapi Mahabbah dan Hipnosis Syar'I (Healing and Blessing)*. Indonesia: Guepedia.
- Romatua, Tiur Romatua. 2019. *Kecemasan Masyarakat Indonesi Selama Covir-19*. Zahir Publishing.
- Rosleni Mariliany dan Aisyah, *loc.cit*.
- Samad, Dusk. 2017. *Konseling Sufistik*". Leuwinanggung: PT Rajagrafindo Persada.
- Sanjaya, Riska, Desi. 2020. *Atasi Psikosomatik Dengan Terapi Puasa*. Indonesia: Guepedia.
- Santri Penghafal Al-Qur'an Ponpes Daarul Inaabah Tegal. 2023. Tegal. Wawancara Pribadi.

- Sari, Novita, Ifit. 2022. *Metode Penelitian Kualitatif*. Malang: Unisma Press.
- Simon, Vida. 2020. *Kecemasan*. Yogyakarta: Mirra Buana Media.
- Solihin, M. 2004. *Terapi Sufistik Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sukendra, Komang, dan Surya, Kadek. 2020. *Instrumen Penelitian*. Pontianak: Mahameru Press.
- Syahril. 2018. *Konsep Tasawuf Sebagai Psikoterapi Bagi Problematika Masyarakat Modern*. Bengkulu: IAIN Bengkulu.
- Syarief, Muhamad. 2023. *Air Doa Bagi Jamaah Majelis Ar-Raudhah Saka Permai Banjarmasin*. Banjarmasin: Skripsi UIN Antasari.
- Umar, Husein. 2005. *Riset Sumber Daya Manusia*. Jakarta: PT Grenmedia Pustaka Utama.
- Waluyo, Bagja Waluya. 2004. *Sosiologi Menyelami Fenomena Sosial di Masyarakat*. Bandung: PT Setia Purma Invas.
- Waslah. 2017. *Peran Ajaran Tasawuf Sebagai Psikotrapi Mengatasi Konflik Batin*. Jombang: Jurnal Lentera.
- Yusuf, Ismam, Muhammad. 2021. *Bunga Rampai Ragam Keatifan Lokal*. Gorontalo: Ides Publishing.
- Zaviera, Ferdinand. 2021. *Teori Kepribadian Sigmund Freud*. Yogyakarta: Priskasophie.
- Zebua, Gunawan, Try. 2022. *Menggagas Konsep Kecemasan Belajar Matematika*. Gunungsitoli: Guepedia.