ABSTRAK

Skripsi dengan judul "Pengalaman Ketenangan Jiwa Melalui Terapi Air (Studi Fenomenologi pada Komunitas Terapi Air di Sumur Amber Desa Kandangan, Kecamatan Srengat, Kabupaten Blitar)" ini ditulis oleh Elsyifa Nilna Faza, NIM 1860303221005, dengan pembimbing Dr. Bani, M.Pd.I

Kata Kunci: Ketenangan Jiwa, Terapi Air.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya fenomena kebutuhan individu terhadap ketenangan jiwa dalam menghadapi berbagai tekanan dalam kehidupan yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis seseorang seperti stres, kecemasan, dan tekanan emosional. Salah satu upaya yang dilakukan oleh masyarakat untuk memperoleh ketenangan jiwa adalah melalui terapi air. Sumur Amber yang berada di Desa Kandangan Kecamatan Srengat Kabupaten Blitar menjadi salah satu tempat yang dimanfaatkan masyarakat untuk melakukan terapi air yang diyakini memberikan manfaat untuk kesehatan fisik dan memperoleh ketenangan jiwa.

Di Sumur Amber terdapat komunitas yang secara rutin melakukan praktik Terapi Air. komunitas tersebut meyakini bahwa terapi air tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, tetapi juga untuk membantu memperoleh ketenangan jiwa, sehingga menarik untuk dikaji dari sudut pandang pengalaman para anggotanya.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini berupaya untuk menjawab pertanyaan: (1) bagaimana makna ketenangan jiwa menurut anggota inti komunitas terapi air di Sumur Amber dan (2) bagaimana pengalaman ketenangan jiwa yang dirasakan melalui praktik terapi air.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yang bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman ketenangan jiwa yang subjektif pada anggota inti komunitas terapi air di Sumur Amber. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi berupa rekaman, foto, dan catatan kegiatan selama kegiatan terapi air berlangsung.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketenangan jiwa dimaknai sebagai kondisi terbebas dari beban pikiran dan stres, kemampuan mengendalikan emosi dan hawa nafsu, munculnya rasa nyaman dan penerimaan terhadap kehidupan, kedekatan spiritual dengan Allah SWT., dan kemampuan untuk meredam pikiran negatif. Adapun pengalaman ketenangan jiwa yang dirasakan meliputi relaksasi fisik, ketenangan emosional, berkurangnya kecemasan dan beban pikiran, pengalaman sosial melalui interaksi bersama anggota komunitas, dan pengalaman spiritual berupa refleksi diri dan pendekatan diri kepada Allah SWT.

ABSTRACT

The thesis with the title "The Experience of Mental Peace Through Water Therapy (Phenomenological Study on the Water Therapy Community in the Amber Well, Kandangan Village, Serengat District, Blitar Regency)" was written by Elsyifa Nilna Faza, NIM 1860303221005, with the supervisor Dr. Bani, M.Pd.I

Keywords: Tranquility of the Soul, Water Therapy.

This research is motivated by the phenomenon of individual needs for peace of mind in facing various life pressures that can affect a person's psychological condition, such as stress, anxiety, and emotional distress. One of the efforts made by the community to achieve peace of mind is through water therapy. Sumur Amber, located in Kandangan Village, Srengat District, Blitar Regency, has become one of the places utilized by the community to practice water therapy, which is believed to provide benefits for physical health and to achieve peace of mind.

At Sumur Amber, there is a community that routinely practices water therapy. This community believes that water therapy is not only beneficial for physical health but also helps in achieving peace of mind, making it intriguing to study from the perspective of its members' experiences.

Based on this phenomenon, this study seeks to answer the following questions: (1) How is peace of mind defined and interpreted by the core members of the water therapy community at Sumur Amber? (2) How is the experience of peace of mind felt and perceived through the practice of water therapy?

This study uses a qualitative research method with a phenomenological approach that aims to deeply understand the subjective experience of mental tranquility in the core members of the water therapy community in the Amber Well. Data was collected through observation, interviews, and documentation in the form of recordings, photographs, and records of activities during water therapy activities.

The results of the study show that peace of mind is interpreted as a condition of freedom from the burden of the mind and stress, the ability to control emotions and lust, a sense of comfort and acceptance of life, spiritual closeness to Allah SWT., and the ability to reduce negative thoughts. The experience of peace of mind that is felt includes physical relaxation, emotional calm, reduced anxiety and mental burden, social experiences through interaction with community members, and spiritual experiences in the form of self-reflection and self-approach to Allah SWT.

الملخص

الأطروحة التي تحمل عنوان "تجربة السلام النفسي من خلال العلاج المائي (دراسة ظاهرية حول مجتمع علاج المياه في بئر العنبر، قرية كاندانغان، منطقة سيرينغات، مقاطعة بليتار)" كتبت بواسطة إسيفا نيلنا فازا، NIM 1860303221005، مع مشرفة الدكتور باني، ماجستير في الطب الصناعي

الكلمات المفتاحية: هدوء الروح، العلاج بالماء.

ينطلق هذا البحث من ظاهرة حاجة الأفراد إلى راحة البال في مواجهة ضغوط الحياة المختلفة التي قد تؤثر على حالتهم النفسية، كالتوتر والقلق والضيق العاطفي .ومن بين الجهود التي يبذلها المجتمع لتحقيق راحة البال، العلاج بالماء .يُعد' بئر العنبر، الواقع في قرية كاندانجان، مقاطعة سرينغات، منطقة بليتار، أحد الأماكن التي يستخدمها المجتمع للعلاج بالماء، لاعتقادهم بفوائده الصحية الجسدية وقدرته على تحقيق راحة .البال

يوجد في بئر العنبر مجتمع يمارس العلاج بالماء بانتظام .يؤمن هذا المجتمع بأن العلاج بالماء لا يُفيد الصحة الجسدية فحسب، بل يُساعد أيضًا على تحقيق راحة البال، مما يجعل دراسته من منظور تجارب .أفراده أمرًا مثيرًا للاهتمام

وبناءً على هذه الظاهرة، تسعى هذه الدراسة إلى الإجابة عن السؤالين التاليين) :1 (ما معنى راحة البال من وجهة نظر أعضاء مجتمع العلاج بالماء في بئر العنبر؟)2 (كيف يختبرون راحة البال من خلال ممارسة العلاج بالماء؟

تستخدم هذه الدراسة منهجا بحثيا نوعيا مع نهج ظاهراتي يهدف إلى فهم عميق للتجربة الذاتية للهدأ الذهني لدى الأعضاء الأساسيين لمجتمع العلاج بالماء في بئر العنبر. تم جمع البيانات من خلال الملاحظة والمقابلات والتوثيق على شكل تسجيلات وصور وسجلات للأنشطة أثناء أنشطة العلاج بالماء.

تظهر نتائج الدراسة أن راحة البال تفسر على أنها حالة من التحرر من عبء العقل والتوتر، والقدرة على التحكم في المشاعر والشهوة، والشعور بالراحة وقبول الحياة، والقرب الروحي من الله سبحانه والله، والقدرة على تقليل الأفكار السلبية. تشمل تجربة راحة البال التي تشعر بها الاسترخاء الجسدي، والهدوء العاطفي، وتقليل القلق والأعباء الذهنية، والتجارب الاجتماعية من خلال التفاعل مع أفراد المجتمع، والتجارب الروحية على شكل تأمل ذاتي ونهج الذات تجاه الله سبحانه والله.