# BAB I

# PENDAHULUAN

## A. Konteks Penelitian

Sumur Amber yang berada di Desa Kandangan, Kecamatan Srengat, Kabupaten Blitar merupakan salah satu tempat yang dimanfaatkan masyarakat untuk melakukan terapi air. pada lokasi tersebut, terdapat komunitas terapi air yang secara rutin melaksanakan aktivitas terapi seperti berendam, berenang, dan melakukan gerakan-gerakan tertentu di dalam air.

Berdasarkan hasil observasi awal peneliti, anggota inti komunitas terapi air tidak hanya mengikuti terapi air untuk mengatasi berbagai keluhan kesehatan secara fisik, tetaapi juga meyakini bahwa terapi air dapat membantu memperoleh ketenangan jiwa. Beberapa anggota mengungkapkan bahwa setelah melakukan terapi air, merasanlebih tenang, berkurangnya beban pikiran, dan merasa lebih dekat dengan Allah.

Beberapa dekade terakhir isu mengenai kesehatan mental dan ketenangan jiwa memang semakin menjadi perhatian penting dalam kajian akademik. Kondisi ini dipengaruhi oleh semakin meningkatnya tekanan hidup di era modern seperti gaya hidup yang serba cepat, tekanan ekonomi, dan penggunaan media sosial yang berlebihan. Hal tersebut menyebabkan individu mengalami kelelahan mental karena pikiran yang

terus bekerja tiada henti, dan munculnya berbagai masalah hidup yang semakin beragam.[1]

Ketenangan jiwa pada masyarakat saat ini cenderung mengalami penurunan seiring dengan meningkatnya tekanan hidup yang dialami oleh tiap individu. Secara global, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan sekitar satu dari delapan orang mengalami masalah kesehatan jiwa.[2] Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa persoalan mengenai ketenangan jiwa bukan lagi bersifat personal, melainkan isu yang berkembang luas di masyarakat.

Fenomena tersebut juga terjadi di indonesia. Berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS), tingkat stress dan gangguan mental emosional di indonesia terus mengalami peningkatan.[3] Masalah kesehatan mental tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tekanan ekonomi, beban pekerjaan, penggunaan media sosial secara terus-menerus, dan masih banyak lagi. Di sisi lain, upaya untuk mendeteksi dini terhadap gangguan kesehatan jiwa masih tergolong rendah, sehingga banyak individu yang belum mendapatkan penanganan yang memadai.

Keadaan tersebut semakin diperburuk oleh stigma negatif terhadap kesehatan mental yang membuat masyarakat enggan untuk mencari

---

[1]Imron Arlado, *"Lelah yang tidak Terlihat Oleh Mata: Dampak Tekanan Mental dalam Kehidupan Sehari-hari,"* Jawa Pos Radar Mojokerto, 7 April 2026.

[2]Siti Nur Salsabilah, *"28 Juta Orang RI Alami Masalah Kejiwaan, Pakar IPB Ungkap Kelompok yang Beresiko,"* detikEdu, 29 Januari 2026.

[3]Writer Klinik Sejiwaku, *Kasus Mental Illness di Indonesia Meningkat, Ini Fakta dan Tindak Lanjutnya,"* Klinik Sejiwaku, 27 Januari 2026.

bantuan atau mengungkapkan kondisi yang sedang dilami.[4] Hal ini menunjukkan bahwa kebutuhan akan ketenangan jiwa semakin penting dalam kehidupan masyarakat. Ketidakmampuan individu dalam mengelola tekanan hidup dapat menimbulkan berbagai dampak baik secara psikologis maupun sosial. Berdasarkan hal tersebut, diperlukan upaya yang tidak hanya berfokus pada penanganan secara medis, tetapi juga melalui pendekatan lain yang bisa membantu individu mencapai ketenangan jiwa lebih alami dan sesuai dengan kebutuhan batin.

Keseimbangan antara kebutuhan material dan batin merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang seringkali terabaikan. Dalam memenuhi kebutuhan duniawi, manusia cenderung berfokus pada pemenuhan kebutuhan material seperti ekonomi, sehingga bekerja secara terus-menerus untuk memenuhi tuntutan hidup. Ketidakseimbangan antara kebutuhan material dan batin akan memberikan dampak negatif yang dapat mengganggu kualitas hidup seseorang. Dampak negatif tersebut antara lain seperti stres, kecemasan, depresi, dan kehilangan semangat hidup.

Islam memiliki dimensi spiritual yang kuat, melalui ajaran tasawuf yang berfokus pada penyucian jiwa manusia. Menurut Syeikh Zakaria Al-Anshari tasawuf merupakan ilmu yang berkaitan dengan penyucian jiwa dan pembinaan akhlak melalui praktik secara lahiriah dan batiniah untuk

[4]Siti Sri Auliah, Muh. Fitrah Ramadhan Umar, dan A. Nur Aulia Saudi, *"Stigma Gangguan Mental dengan Sikap Mencari Bantuan Profesional: Studi Korelasional Masyarakat di Kota Makassar,"* Jurnal Psikologi Karakter 5, No. 2 (2025), hlm. 594-601.

mencapai kebahagiaan yang abadi.[5] Selanjutnya, Imam Al-Junaidi mengemukakan bahwa tasawuf merupakan upaya untuk membersihkan hati dari segala hal yang dapat mengganggu ketenangan jiwa.[6]

Dalam islam, konsep ketenangan jiwa juga dijelaskan dalam Al-Qur'an. Allah swt berfirman dalam Q.S. Ar-Ra'ad ayat 28:

ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ ٱللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ

*Artinya: "(yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram."*[7]

Ayat tersebut menunjukkan bahwa ketenangan jiwa memiliki keterkaitan erat dengan dimensi spiritual, khususnya dengan mengingat Allah (dzikir). Berdasarkan hal tersebut, ketenangan jiwa dalam perspektif islam tidak hanya dipahami sebagai kondisi psikologis, tetapi juga sebagai wujud kedekatan manusia dengan Tuhan.

Berdasarkan pandangan dari para ahli tasawuf, dapat dipahami bahwa tujuan utama ajaran tasawuf adalah untuk membentuk kondisi batin yang bersih, tenang, dan selaras dengan nilai-nilai spiritual islam. Proses tersebut dilakukan melalui pengendalian diri, mengurangi sifat-sifat

---

[5]Listiawati Susanti, "Tasawuf dalam Perspektif Historis*," Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 1, No. 1, (2018), hlm. 3.

[6]Taufik Burhanudin Azis, "Konsep Pemikiran Tasawuf Imam Al Junaid Al Baghdadi," *At-Tajdid: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, Vol. 9, No. 2 (2025), hlm. 687.

[7]Hanah Lutfiah dan Nahuda, "Kesehatan Mental dalam Perspektif PAI Analisis Kritis Al-Qur'an Surah Ar-Rad Ayat 28," *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, Vol. 7, No. 3, (2024), hlm. 11072.

negatif, menumbuhkan sikap sabar dan ikhlas untuk menghadirkan rasa ketenangan jiwa dalam diri setiap orang.[8]

Seseorang yang mengalami ketenangan jiwa dalam kehidupan sehari-hari bukan berarti hidup tanpa adanya masalah, melainkan terletak pada kemampuan individu dalam menghadapi dan mengelola masalah tersebut. Individu yang mengalami ketenangan jiwa lebih mampu untuk mengelola emosi dengan baik, berpikir secara jernih, dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan dari berbagai situasi yang datang.[9] Kondisi tersebut menunjukkan bahwa ketenangan jiwa menjadi salah satu faktor penting untuk membantu individu menjaga keseimbangan antara kondisi batin dan tuntutan kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan realitas kehidupan masyarakat, ketenangan jiwa tidak selalu diperoleh melalui pendekatan spiritual keagamaan. Dalam perspektif tasawuf, ketenangan jiwa umumnya dicapai melalui praktik keagamaan seperti sholat tahajud, do'a, dan dzikir. Pernyataan tersebut diperkuat oleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa aktivitas ritual keagamaan tersebut memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pembersihan hati dan untuk mencapai ketenangan jiwa *(nafs al-muthmainnah).*[10]

---

[8]Nurussobah dan Akhmad Aidil Fitra, "Kesehatan Mental dan Spiritualitas: Bagaimana Konsep Al-Qur'an Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer*," Al-Fhmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir,* Vol. 4, No. 1 (2025), hlm. 120.

[9]Enik Zulaikah, Maftukhin, dan Ahmad Rizqon Khamami, "Kesadaran Emosional dan Keseimbangan Mental dalam Membentuk Kepribadian Humanis Peserta Didik", *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam,* (2024), hlm. 134.

[10]Rahmat Ilyas, "Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran Al-Ghazali," *Maw'izhah: Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan,* Vol. 8, No.1, (2017).

Realitas sosial menunjukkan bahwa, terdapat fenomena ketenangan jiwa dapat diperoleh melalui media lain di luar aktivitas keagamaan. Salah satu fenomena tersebut dapat ditemukan di Sumur Amber Desa Kandangan, Kecamatan Srengat, Kabupaten Blitar. Tempat ini menjadi salah satu destinasi wisata yang mulai dikenal luas sejak dibuka untuk umum pada tahun tahun 2022.[11] Terdapat praktik terapi air yang dilakukan oleh sekelompok masyarakat dalam bentuk komunitas. Aktivitas terapi tersebut tidak hanya dilakukan pada waktu umum, tetapi berlangsung mulai malam hari hingga pagi hari, khususnya setelah pukul dua belas malam, waktu subuh, sampai sekitar pukul 07.00 WIB.[12]

Fenomena tersebut menunjukkan adanya pola praktik terapi yang berbeda dari umumnya, baik dari segi waktu pelaksanaan maupun cara pelaksanaannya. Para anggota komunitas melakukan terapi air dengan berbagai cara seperti berendam, berenang, maupun hanya sekedar berinteraksi dengan air, yang diyakini dapat memberikan efek relaksasi, membantu meredakan tekanan batin, dan sebagai media untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.[13]

Menariknya, praktik terapi yang dilakukan pada malam hari hingga pagi hari tersebut tidak hanya dipercaya mampu memberikan suasana hati,

---

[11]Aunur Rofiq, *Kagumi Wisata Sumur Amber Blitar, kepala dinar PMD Jatim: Potensi Luar Biasa dari Desa Kandangan*, (Malang Times, 28 Juni 2024). https://www.malangtimes.com/baca/315213/20240628/073400/kagumi-wisata-sumur-amber-blitar-kepala-dinas-pmd-jatim-potensi-luar-biasa-dari-desa-kandangan

[12]Hasil Observasi Awal Peneliti si Sumur Amber, Desa Kandangan, Kecamatan Srengat, Kabupaten Blitar, Pada tanggal 22 Januari 2026.

[13]Hasil Observasi Awal Peneliti si Sumur Amber, Desa Kandangan, Kecamatan Srengat, Kabupaten Blitar, Pada tanggal 22 Januari 2026.

pikiran yang lebih tenang, dan media penyembuhan, tetapi juga sebagai media untuk mendekatkan diri kepada Allah. Keberadaan komunitas Terapi Sumur Amber juga menunjukkan bahwa praktik terapi air tidak bersifat individual, melainkan berkembang menjadi aktivitas sosial yang dilakukan secara bersama-sama berdasarkan pengalaman dan keyakinan yang dibangun di antara anggotanya.[14]

Dalam perspektif Tasawuf Psikoterapi, pengalaman ketenangan jiwa dapat dipahami sebagai bentuk kondisi batin yang ditandai dengan perasaan damai, rileks, dan berkurangnya tekanan emosional.[15] Berdasarkan fenomena yang sudah dipaparkan oleh peneliti tersebut menunjukkan bahwa ketenangan jiwa tidak hanya diperoleh melalui praktik keagamaan, tetapi juga dapat muncul dari pengalaman berinteraksi dengan lingkungan alami, salah satunya melalui media air. Hal ini menjadi menarik untuk diteliti karena mencerminkan adanya pengalaman batin yang bersifat subjektif dan belum banyak dikaji dalam kajian Tasawuf Psikoterapi.

Sumur Amber dipilih sebagai tempat penelitian karena memiliki fenomena yang menarik, yaitu adanya praktik terapi air yang dilakukan oleh sebuah komunitas secara kolektif pada rentang waktu pukul 01.00 hingga 07.00 WIB untuk mendapatkan ketenangan jiwa.. Selain itu, pada

[14]Hasil Observasi awal dan wawancara dengan bapak Slamet Daroini Selaku Ketua Komunitas Terapi Sumur Amber, Tanggal 22 Januari 2026.

[15]Ervina Zahrah Yasminiah dan Hana Fadia Rihadatul Aisyi, "Penyakit Mental dalam Perspektif Tasawuf," *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikolog*i, Vol. 2, No. 4, November, (2024), hlm. 64.

lokasi ini menjadi pusat aktivitas rutin yang dilakukan oleh komunitas tersebut, sehingga memungkinkan peneliti untuk menggali secara mendalam berbagai pengalaman subjektif para anggota inti komunitas mengenai proses untuk mencapai ketenangan jiwa.

Berbagai penelitian telah mengkaji terapi air sebagai media yang memberikan manfaat untuk kesehatan fisik maupun psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Nadhifatul Qobliyah dengan judul Metode Terapi Air Wudu untuk Mewujudkan Ketenangan Jiwa Pada Santri Darul Lughah Wal Karomah Kkraksaan Jember, tahun 2023, yang menyatakan bahwa terapi air wudu dapat menjadi salah satu metode yang membantu individu dalam mencapai ketenangan jiwa.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Mahda Syarifah dan Khadijah dengan judul Terapi Wudhu: Psikoterapi Transpersonal untuk Penyucian Jiwa dan Kesehatan Mental tahun 2025 menunjukkan bahwa penggunaan air dalam praktik wudhu tidak hanya berfungsi sebagai sarana pembersihan secara fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap pengelolaan emosi, pengendalian stres, dan peningkatan kesejahteraan mental individu.

Selain itu, pada penelitian yang dilakukan oleh Mohammad Fabyan Faiz tahun 2024 dengan judul Wudhu Sebagai Ekoterapi (Hidroterapi) dalam Menurunkan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menghadapi Skripsi tahun 2025. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sentuhan elemen air secara konsistenn dan teratur pada tubuh manusia mampu untuk meminimalisir kecemasan emosional secara

signifikan dan berperan sebagai mekanisme koping adaptif untuk meredakan ketegangan mental.

Kajian-kajian terdahulu menunjukkan bahwa terapi berbasis air yang bermanfaat terhadap kesehatan fisik, kesehatan mental, dan praktik spiritual sudah banyak dikaji. Penelitian yang mengkaji pengalaman subjektif individu dalam memaknai ketenangan jiwa melalui praktik terapi air masih relatif terbatas. Sementara itu, setiap individu dapat memiliki pengalaman dan pemaknaan yang berbeda terhadap praktik terapi yang dijalankan, termasuk dalam mendapatkan ketenangan jiwa.

Berangkat dari frnomena tersebut, dapat dipahami bahwa terapi air di Sumur Amber merupakan fenomena yang menarik untuk dikaji karena tidak hanya dimanfaatkan sebagai sarana menjaga kesehatan fisik, tetapi secara khusus menungkap pengalaman subjektif ketenangan jiwa yang dirasakaan oleh anggota komunitas terapi air di Sumur Amber yang masih sangat terbatas.

## B. Fokus dan Pertanyaan Penelitian

Penelitian ini berfokus pada makna ketenangan jiwa yang anggota inti komunitas pahami melalui praktik terapai air dan pengalaman ketenangan jiwa yang dirasakan oleh komunitas terapi air di Sumur Amber Desa Kandangan Kecamatan Srengat Kabupaten Blitar. Berdasarkan fokus penelitian tersebut, memunculkan berbagai rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana makna ketenangan jiwa menurut anggota inti komunitas terapi Sumur Amber?
2. Bagaimana pengalaman ketenangan jiwa yang dirasakan oleh anggota inti komunitas terapi air di Sumur Amber?

## C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini mempunyai tujuan sebagai berikut:

1. Mengetahui makna ketenangan jiwa perspektif komunitas terapi Sumur Amber.
2. Mengetahui dan mendalami pengalaman ketenangan jiwa yang dirasakan oleh anggota komunitas melalui terapi di Sumur Amber.

## D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
    a. Penelitian ini diharapkan bisa dijadikan sebagai sumber rujukan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya pada Pengelolaan Sumur Amber Desa Kandangan Kecamatan Srengat, Kabupaten Blitar.
    b. Sebagai bahan referensi bagi pihak-pihak atau peneliti yang akan melakukan penelitian yang serupa.
    c. Serta penelitian ini juga diharapkan bisa membantu dalam hal pengembangan ilmu pengetahuan kaitannya dengan pengalaman ketenangan jiwa dan Terapi Air.

2. Manfaat Praktis

Adapun secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

a. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumber informasis bagi masyarakatt mengenai cara alternatif untuk memperoleh ketenangan jiwa melalui media alami. Sehingga dapat dimanfaatkan sebagai salah satu upaya untuk menjaga keseimbangan kondisi psikologis.

b. Bagi Anggota Komunitas

Diharapkan bisa membantu anggota komunitas untuk memahami pengalaman ketenangan jiwa yang mereka rasakan melalui terapi air secara lebih mendalam.

c. Bagi Ketua Komunitas Terapi Sumur Amber

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan motivasi, mendukung, serta mengembangkan kegiatan terapi air.

d. Bagi Pengelola Sumur Amber

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan evaluasi bagi Pengelola Sumur Amber dalam meningkatkan kualitas pengelolaan dan mempertahankan fungsi terapi air sebagai sarana yang bermanfaat bagi pengunjung khususnya dalam aspek ketenangan jiwa.

e. Peneliti

Diharapkan dapat menambah wawasan mengenai ilmu pengetahuan, pengalaman, dan pemahaman dalam mengkaji fenomena ketenangan jiwa melalui pendekatan Tasawuf Psikoterapi.

f. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini bisa digunakan sebagai sumber rujukan dan kajian pustaka untuk penelitian selanjutnya dalam mengkaji fenomena yang serupa, baik dengan pendekatan, lokasi, maupun fokus kajian yang berbeda.

## E. Penegasan Istilah

a. Penegasan Konseptual

1. Pengalaman

Pengalaman adalah peristiwa atau kejadian yang pernah dialami oleh seseorang, terutama kejadian yang paling diingat.[16] Pengalaman yang dimaksud dalam penelitian ini adalah segala bentuk peristiwa atau kejadian yang dialami secara langsung oleh individu, kemudian memberikan kesan, makna, dan pemahaman tertentu dalam dirinya. Pengalaman ini bersifat subjektif dan berkaitan dengan apa yang dirasakan oleh anggota inti komunitas terapi air di Sumur Amber selama berada dilokasi penelitian.

[16]Ferlina Loi, "Kemampuan Mengungkapkan Pengalaman Pribadi Siswa Smp Negeri 1 Toma Kelas IX-C Tahun Ajaran 2021/2022," *FAGURU: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keguruan 1*, no. 2 (2022), hlm. 307–316, https://jurnal.uniraya.ac.id/index.php/FAGURU

2. Ketenangan Jiwa

Ketenangan jiwa merupakan kondisi batin yang ditandai dengan perasaan yang damai, tentram, dan berkurangnya rasa gelisah atau cemas dalam diri seseorang. Dalam perspektif tasawuf, ketenangan jiwa biasa disebut dengan nafs al-muthmainnah, yaitu jiwa yang tenang karena mampu mengendalikan dorongan negatif dan senantiasa dekat dengan Allah SWT.[17]

Pada penelitian ini, ketenangan jiwa dimaknai sebagai pengalaman batin yang dirasakan oleh anggota inti komunitas terapi air berupa berkurangnya rasa cemas, stres, beban pikiran, meningkatnya kemampuan untuk mengendalikan emosi, munculnya rasa nyaman, dan kedekatan spiritual dengan Allah SWT.

3. Terapi Air

Terapi air atau hidroterapi adalah metode terapi yang memanfaatkan air sebagai media untuk membantu meningkatkan kesehatan fisik maupun psikologis seseorang. Terapi ini dapat dilakukan melalui berbagai aktivitas seperti berendam, berenang, maupun aktivitas lain yang melibatkan kontak langsung antara tubuh dengan air.[18]

---

[17]Nur Kholik Afandi, *"*Konsep Nafs al-muthmainnah dalam Perspektif Al-Qur'an," *Jurnal Al-Tadabbur*, Vol. 6, No. 2, 2021.

[18]Fadhli Rizal Makarim, *"Mengenal Hidroterapi atau Terapi Air dan Manfaatnya untuk Kesehatan,"* Halodoc, 28 Desember 2023, diakses 13 Juli 2026, https://www.halodoc.com/artikel/mengenal-hidroterapi-atau-terapi-air-dan-manfaatnya-untuk-kesehatan

Terapi Air pada penelitian ini merujuk pada aktivitas yang dilakukan oleh individu dengan memanfaatkan air sebagai media alami untuk berendam dan berenang, yang diyakini mampu memberikan efek relaksasi serta membantu pemulihan konndisi fisik dan psikologis.

4. Komunitas Terapi Air di Sumur Amber

Komunitas Terapi Air di Sumur Amber merupakan kelompok masyarakat yang secara rutin melakukan terapi air di Sumur Amber yang terletak di Desa Kandangan, Kecamatan Srengat Kabupaten Blitar. Komunitas ini menjadi wadah bagi para anggota untuk melakukan berbagai aktivitas terapi air yang bertujuan menjaga kesehatan fisik, mental, sosial, dan spiritual.

Berdasarkan hal tersebut, dalam penelitian ini yang berjudul "Pengalaman Ketenangan Jiwa Melalui Terapi Air (Studi Fenomenologi pada Komunitas Terapi Air di Sumur Amber Desa Kandangan Kecamatan Srengat Kabupaten Blitar)" adalah pengalaman subjektif yang dirasakan oleh anggota inti komunitas terapi air dalam memperoleh ketenangan jiwa melalui aktivitas terapi air yang dilakukan secara rutin di Sumur Amber.

b. Penegasan Operasional

Adapun secara operasional, yang dimaksud dengan "Pengalaman Ketenangan Jiwa melalui Terapi Air (Studi Fenomenologi pada Komunitas Terapi Air di Sumur Amber Desa Kandangan Kecamatan Srengat Kabupaten Blitar)" dalam penelitian ini mengkaji secara

mendalam mengenai pengalaman subjektif anggota inti komunitas terapi air di Sumur Amber dalam memaknai ketenangan jiwa yang diperoleh melalui terapi air.

Penelitian ini fokus pada makna ketenangan jiwa dan pengalaman ketenangan jiwa yang dirasakan melalui terapi air yang meliputi aspek fisik, emosional, sosial, dan spiritual menurut anggota inti komunitas. Melalui pendekatan fenomenologi, penelitian ini berupaya untuk memahami pengalaman hidup para anggota inti komunitas berdasarkan perspektif mereka sendiri sehingga memperoleh gambaran yang utuh mengenai pengalaman ketenangan jiwa melalui terapi air.

## F. Sistematika Pembahasan

Skripsi ini dibagi menjadi beberapa bab pembahasan dengan dasar pemikiran supaya dapat memberikan kemudahan dalam memahami serta memberikan kedalaman mengantisipasi persoalan. Setiap bab dijabarkan dan dideskripsikan menjadi beberapa sub-bab yang saling berhubungan. Adapun sistematika pembahasan dala penelitian ini adalah sebagai berikut:

BAB I: Merupakan pembahasan pendahuluan yang didalamnua terdiri dari beberapa sub-bab yaitu: Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Kegunaan Penelitian, Penegasan Istilah, dan Sistematika Pembahasan.

BAB II: Pembahasan pada landasan teori dari judul penelitian, yang meliputi ketenangan jiwa, kriteria ketenangan jiwa, faktor yang

mempengaruhi ketenangan jiwa, terapi air, manfaat terapi air, pengalaman ketenangan jiwa melalui terapi air, serta penelitian terdahulu.

BAB III: Pada bab ini akan diuraikan seputar metode penelitian yang meliputi pendekatan penelitian, jenis penelitian, lokasi dan waktu penelitian, subjek dan objek penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, dan pemeriksaan keabsahan data.

BAB IV: Berisi tentang hasil penelitian yang berisi gambaran umum lokasi penelitian, latar belakang terbentuknya komunitas, hasil observasi dan pemaparan dari hasil wawancara mendalam yang diperoleh berdasarkan rumusan masalah yang menjadi fokus penelitian.

BAB V: Pada bab ini menjelaskan hasil temuan penelitian yang berkaitan dengan fokus penelitian yang diperoleh dari proses wawancara dan observasi. Hasil temuan tersebut kemudian dikaji dan dibandingkan dengan teori yang sudah dijelaskan pada Bab II.

BAB VI: Pada bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran-saran.