

BAB II
KAJIAN PUSTAKA
(Kecemasan Belajar dan Teknik Desensitisasi Sistematis pada Mata
Pelajaran Aqidah Akhlaq)

A. Deskripsi Pustaka

1. Kecemasan Belajar

a. Pengertian Kecemasan Belajar

Belajar merupakan suatu proses yang mempengaruhi dan berperan penting dalam pembentukan pribadi dan perubahan perilaku individu. Perubahan perilaku itu dapat aktual, yaitu perilaku yang tampak atau juga yang bersifat potensial, yaitu yang tidak tampak pada saat itu tapi akan tampak di lain waktu atau kesempatan.¹ Belajar merupakan istilah yang tidak asing lagi dalam kehidupan manusia sehari-hari. Di dalam proses belajar mengajar, tentu ada beberapa siswa yang mengalami ketidaksiapan ataupun ketidakmampuan dalam menerima pembelajaran, yang biasa disebut dengan istilah kecemasan.² Sebagaimana firman Allah s.w.t. dalam QS. At-Taubah ayat 40:³

إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَىٰ وَكَلِمَةَ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴿٤٠﴾

Artinya: Jikalau kamu tidak menolongnya (Muhammad) Maka Sesungguhnya Allah telah menolongnya (yaitu) ketika orang-orang kafir (musyrikin Mekah) mengeluarkannya (dari Mekah) sedang Dia salah seorang dari dua orang ketika keduanya berada dalam gua, di waktu Dia berkata kepada temannya: "Janganlah kamu

¹ Mahmud, Psikologi Pendidikan, CV Pustaka Setia, Bandung, 2010, hlm 61.

² Ibid., hlm 62.

³ QS. At-Taubah (9) : 40.

berduka cita, Sesungguhnya Allah beserta kita." Maka Allah menurunkan keterangan-Nya kepada (Muhammad) dan membantunya dengan tentara yang kamu tidak melihatnya, dan Al-Quran menjadikan orang-orang kafir Itulah yang rendah. dan kalimat Allah Itulah yang tinggi. Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.

Dan sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Imam Abu Dawud:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ
وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبُخْلِ وَالْجُبْنِ ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ
الرِّجَالِ . (رواه أبو داود)

Artinya." Ya Allah aku berlindung kepada-Mu dari kegelisahan dan kesusahan, dan aku berlindung pada-Mu dari kelemahan dan sifat malas, dan aku berlindung kepada-Mu dari sifat kikir dan pengecut, dan aku berlindung pada-Mu dari hutang yang tak mampu ditanggung serta kesewenangan orang yang tak mampu dilawan." (HR Abu Dawud)⁴

Kecemasan ialah suatu keadaan atau kondisi emosi yang tidak menyenangkan dan merupakan pengalaman samar-samar disertai dengan perasaan tidak berdaya dan tidak menentu.⁵ Pada umumnya kecemasan belajar ini ditandai dengan adanya perasaan tegang, khawatir, takut, dan disertai adanya perubahan fisiologis, seperti peningkatan denyut nadi, perubahan pernafasan, dan tekanan darah.⁶ Menjadi cemas pada tingkat tertentu dapat dianggap sebagai bagian dari respon normal untuk mengatasi masalah sehari-hari. Bagaimanapun juga, bila kecemasan ini berlebihan dan tidak sebanding dengan suatu situasi hal itu dianggap sebagai hambatan dan dikenal sebagai masalah khusus. Jadi kecemasan adalah suatu keadaan yang menggoncangkan

⁴ Hadits Riwayat Abu Dawud.

⁵ Gerald Corey, Teori dan Praktek Konseling dan Terapi, PT Refika, TK, 1997, hlm

1.

⁶ Hartono dan Boy Soedarmadji, Psikologi Konseling Edisi Revisi, Kencana Prenada Media Group, Jakarta, 2012, hlm 84.

karena adanya ancaman terhadap kesehatan.⁷ Dan kecemasan tersebut juga merupakan bagian dari aspek kejiwaan seseorang yang sangat erat kaitannya dengan kebutuhannya.⁸

Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang dan emosi yang dialami seseorang.⁹ Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (state anxiety), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tertentu.¹⁰ Hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian.¹¹

Kebanyakan orang pernah mengalami kecemasan pada waktu-waktu tertentu dalam hidupnya. Menurut M. Nur Ghufon dan Rina Risnawita dalam bukunya yang berjudul “Teori-Teori Psikologi”, bahwa Nietzsche berbenpadat, kecemasan berasal dari bahasa Latin (anxius) dan dari bahasa Jerman (anst), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologi.¹² Cemas sama halnya dengan khawatir atau was-was, yaitu rasa takut yang tidak mempunyai objek yang jelas atau tidak ada objeknya sama sekali.¹³

Berdasarkan pengertian di atas, kecemasan belajar dapat diartikan sebagai keadaan emosi siswa yang tidak menyenangkan, yang dicirikan dengan kegelisahan, ketidakenakan, kekhawatiran, ketakutan yang tidak mendasar bahwa akan terjadi suatu hal yang tidak diinginkan ketika siswa menghadapi pelajaran.

⁷ Siti Sundari, Kesehatan Mental dalam Kehidupan, PT Rineka Cipta, Jakarta, 2005, hlm 50.

⁸ Suharsimi Arikunto, Manajemen Pengajaran Secara Manusiawi, PT Rineka Cipta, Jakarta, 1992, hlm 83.

⁹ Netty Hartati, dkk., Islam dan Psikologi, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2004, hlm 103.

¹⁰ M. Nur Ghufon dan Rina Risnawita, Teori-Teori Psikologi, Ar-Ruzz Media, Jogjakarta, 2011, hlm 141.

¹¹ Ibid., hlm 141.

¹² Ibid., hlm 142.

¹³ Op.Cit., Netty Hartati, dkk., hlm 103.

b. Aspek-Aspek Kecemasan Belajar

Ada tiga komponen yang ada pada kecemasan belajar, yaitu sumber penyebab kecemasan yang dijelaskan dalam buku Teori-Teori Psikologi, meliputi hal-hal di bawah ini:¹⁴

- 1) Kekhawatiran (worry) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya. Kekhawatiran di sini dapat mempengaruhi siswa bahwa dia merasa tidak bisa dalam menghadapi suatu pelajaran. Dia takut akan mengalami kegagalan dalam belajar.
- 2) Emosionalitas (emosionalitas) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonom, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang. Siswa merasa takut dan tegang ketika menghadapi sesuatu, misal dalam belajar.
- 3) Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (task generated interference) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas. Karena pemikiran yang rasional inilah yang mendorong siswa berpikir dan merasa dia tidak bisa menyelesaikan tugas dengan benar. Misal menyelesaikan tugas yang diberikan guru.

Sedangkan menurut Shah, kecemasan belajar terdiri atas tiga komponen.

- 1) Komponen fisik, seperti pusing, sakit perut, tangan berkeringat, perut mual, mulut kering, gerogi, dan lain-lain.
- 2) Emosional seperti panik dan takut.
- 3) Mental atau kognitif, seperti gangguan perhatian dan memori, kekhawatiran, ketidakteraturan dalam berfikir, dan bingung.

Individu yang tergolong normal kadangkala mengalami kecemasan yang nampak, sehingga dapat disaksikan pada penampilan yang berupa gejala-gejala fisik maupun mental. Gejala tersebut lebih

¹⁴Ibid., hlm 143.

jelas pada individu yang mengalami gangguan mental dan lebih jelas lagi pada individu yang mengidap penyakit mental yang parah.¹⁵ Gejala-gejala yang bersifat fisik diantaranya: jari-jari tangan dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak, dada sesak napas. Gejala yang bersifat mental: ketakutan, merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenteram, ingin lari dari kenyataan.¹⁶

Kecemasan terjadi karena individu tidak mampu mengadakan penyesuaian diri terhadap diri sendiri di dalam lingkungan pada umumnya. Kecemasan timbul karena manifestasi perpaduan bermacam-macam emosi, misalnya orang yang sedang mengalami frustrasi dan konflik. Kecemasan yang disadari misalnya berdosa. Kecemasan di luar kesadaran dan tidak jelas, misalnya takut yang sangat, tetapi tidak diketahui sebabnya lagi.¹⁷

Serangan panik yang terjadi berulang-ulang adalah gangguan emosional lain yang meliputi rasa cemas atau teror. Emosi seperti ini sering muncul dengan alasan yang tidak jelas dan bisa menjadikan penderitanya benar-benar tidak berdaya. Kecemasan patologis masih menjadi gangguan emosional lain yang berbeda dari suasana hati cemas yang normal berkenaan dengan sering berulangnya emosi seperti itu dan juga datang dengan sangat kuat dan terus menerus, yang mengganggu tugas-tugas kehidupan mendasar seperti bekerja dan tidur.¹⁸

¹⁵ Ibid., hlm 144.

¹⁶ Ibid., hlm 144.

¹⁷ Ibid., hlm 145.

¹⁸ Paul Ekman, *Membaca Emosi Orang Panduan Lengkap Memahami Karakter, Perasaan, dan Emosi Orang*, Think, Jogjakarta, 2007, hlm 254-255.

c. Macam-Macam Kecemasan Belajar

Menurut Sumardi Suryabatra dalam bukunya yang berjudul “Psikologi Pendidikan” mengatakan bahwa Sigmund Freud membagi kecemasan belajar dalam tiga macam, yaitu:¹⁹

- 1) Kecemasan objektif (objective anxiety) adalah reaksi terhadap pengenalan akan adanya bahaya dari luar atau adanya kemungkinan bahaya yang disangkanya akan terjadi. Jadi dapat dikatakan bahwa kecemasan ini timbul akibat melihat dan mengetahui adanya bahaya yang mengancam dirinya. Kecemasan jenis ini dapat disebut sebagai reality anxiety (kecemasan nyata), true anxiety (kecemasan sebenarnya), atau normal anxiety (kecemasan yang wajar). Contoh seorang siswa ketakutan ketika hendak dipanggil guru ke depan kelas untuk menghafalkan surat/hadits. Ia merasa tidak mampu menghafal dan guru memberikan hukuman berdiri di depan kelas.
- 2) Kecemasan penyakit (neurotic anxiety) adalah suatu ketakutan yang mungkin terjadi. Kecemasan neurotik ini sudah merupakan penyakit. Terdapat tiga bentuk dalam kecemasan neurotik, antara lain:
 - a) Kecemasan secara umum. Kecemasan ini merupakan yang paling sederhana, karena tidak berhubungan dengan sesuatu hal tertentu. Individu merasa takut yang samar dan umum serta tidak menentu. Contoh, berkeringat dingin saat belajar di kelas dan tidak diketahui sebabnya.
 - b) Kecemasan neurotik yang obyeknya benda-benda atau hal-hal tertentu, misalnya takut melihat darah atau serangga. Contoh, melihat kecoa yang melintas di lantai, siswa merasa cemas jikalau ia akan digigit.

¹⁹ Sumardi Suryabrata, Psikologi Kepribadian, PT Raja Grafindo Persada, Cet. XI, Jakarta, 2002, hlm 139.

- c) Kecemasan dalam bentuk ancaman, kecemasan ini adalah dalam bentuk cemas yang menyertai gejala gangguan kejiwaan seperti histeria. Individu yang menderita gejala tersebut kadang-kadang merasa cemas yang akhirnya menjadikan adanya perasaan takut. Contoh, histeris ketika seorang siswa lain menakutinya dengan hewan mainan. Baginya hewan mainan tersebut adalah ancaman untuknya dan membahayakan.
- 3) Kecemasan moral (moral anxiety) adalah kecemasan yang timbul akibat dari dorongan perasaan, rasa dosa, apabila dia melakukan sesuatu yang berlawanan dengan kode etik yang dimilikinya.²⁰ Contohnya, guru menerangkan tentang balasan bagi orang yang berbuat salah. Secara kebetulan siswa tersebut pernah berbuat salah kepada temannya. Maka dari penjelasan guru tersebut ia merasa cemas dan khawatir bahwa ia akan mendapatkan balasan seperti yang disampaikan oleh gurunya.

Sementara itu, menurut Sumardi Suryabatra dalam bukunya "Psikologi Pendidikan" juga menyebutkan bahwa Lazarus membedakan perasaan cemas menurut penyebabnya menjadi dua.²¹

1) State Anxiety

State anxiety adalah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai ancaman, misalnya mengikuti tes, menjalani operasi. Keadaan ini ditentukan oleh perasaan tegang yang subjektif. Contoh, siswa cemas ketika hendak mengerjakan tugas dari guru.

2) Trait Anxiety

Trait anxiety adalah disposisi untuk menjadi cemas dalam menghadapi berbagai macam situasi (gambaran kepribadian). Ini merupakan ciri atau sifat yang cukup stabil yang mengarahkan seseorang atau menginterpretasikan suatu keadaan menetap pada

²⁰ Gerald Corey, Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi, PT Refika, TK, 1988, hlm 17.

²¹ Op.Cit., Sumardi Suryabatra, hlm 140.

individu (bersifat bawaan) dan berhubungan dengan kepribadian yang demikian.²² Contoh, setiap ada pelajaran Aqidah Akhlaq baik guru memberikan tes ataupun tidak siswa tersebut selalu cemas yang akhirnya menjadi kebiasaan setiap harinya.

d. Ciri-Ciri Kecemasan Belajar

Kecemasan Belajar mempunyai ciri-ciri atau gejala yang bermacam-macam antara lain:

- 1) Reaksi fisik kecemasan belajar yaitu ujung-ujung anggota dingin (tangan dan kaki), keringat berpercikan, gangguan pencernaan, jantung berdegub kencang, tidak terganggu, kepala pusing, hilang nafsu makan, dan pernafasan terganggu.

Menurut Hartanto dan Boy Soedarmadji dalam bukunya yang berjudul “Psikologi Konseling” mengatakan pendapat Lazarus bahwa kecemasan belajar yang tersebut di atas, pada dirinya timbul reaksi-reaksi tertentu. Reaksi ini dapat berupa reaksi secara fisiologis dan psikologis. Reaksi fisiologis adalah reaksi tubuh terutama oleh organ-organ yang diatur oleh saraf simpatetis seperti jantung, pembuluh darah, kelenjar, pupil mata, sistem pencernaan, dan sistem pembuangan. Dengan adanya kecemasan yang dialami, maka satu atau lebih organ akan mengalami peningkatan fungsinya, seperti jantung berdebar, sering buang air kecil, perut nyeri, keluar keringat dingin, gemetar dan sirkulasi darah yang tidak teratur. Sedangkan reaksi psikologis seperti adanya perasaan tegang, kebingungan, merasa terancam, tidak berdaya, rendah diri, kesulitan memusatkan perhatian, dan kesulitan berkonsentrasi.²³

a) Pemikiran

- (1) Memikirkan bahaya secara berlebihan
- (2) Menganggap dirinya tidak mampu mengatasi masalah
- (3) Tidak menganggap penting bantuan yang ada

²² Op.Cit., M. Nur Gufron, hlm 141.

²³ Loc.Cit., Hartanto dan Boy Soedarmadji, hlm 85-86.

- (4) Khawatir dan berfikir tentang hal yang buruk
- b) Perilaku
 - 1) Menghindari situasi saat kecemasan bisa terjadi
 - 2) Meninggalkan situasi ketika kecemasan mulai terjadi
 - 3) Mencoba melakukan banyak hal secara sempurna atau mencoba mencegah bahaya
- c) Suasana Hati

Suasana hati orang yang mengalami kecemasan belajar adalah gugup, jengkel, cemas, dan panik.²⁴

2. Teknik Desensitisasi Sistematis

a. Pengertian Teknik Desensitisasi Sistematis

Teknik desensitisasi sistematis merupakan salah satu teknik perubahan perilaku yang didasari oleh teori atau pendekatan behaviorial klasikal. Desensitisasi sistematis adalah teknik konseling behaviorial yang memfokuskan bantuan untuk menenangkan klien dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan klien untuk rileks.²⁵ Esensi teknik ini adalah menghilangkan tingkah laku yang diperkuat secara negatif dan menyertakan respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang akan dihilangkan. Dengan pengkondisian klasik, respons-respons yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan secara bertahap. Jadi desensitisasi sistematis hakikatnya merupakan teknik relaksasi yang digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif, biasanya merupakan kecemasan, dan ia menyertakan respons yang berlawanan dengan tingkah laku yang akan dihilangkan.²⁶

Pendekatan behaviorial memandang manusia atau kepribadian manusia pada hakikatnya adalah perilaku yang dibentuk berdasarkan hasil pengalaman dari interaksi individu dengan lingkungannya.

²⁴ Dennis Greenberger dan Cristine A. Padesky, Manajemen Pikiran, PT Mizan Pustaka, Bandung, 2004, hlm 210.

²⁵ Sulistyarini dan Mohammad Jauhar, Dasar-Dasar Konseling Panduan Lengkap Memahami Prinsip-Prinsip Pelaksanaan Konseling, Prestasi Pustakaraya, Jakarta, 2014, hlm 203.

²⁶ Ibid., hlm 203.

Perhatian pada pendekatan behavioral adalah pada perilaku yang nampak, sehingga terapi tingkah laku mendasarkan diri pada penerapan teknik dan prosedur yang berakar pada teori belajar yakni menerapkan prinsip-prinsip belajar secara sistematis dalam proses perubahan perilaku menuju kearah yang lebih adaptif.²⁷ Untuk menghilangkan kesalahan dalam belajar dan berperilaku serta untuk mengganti dengan pola-pola perilaku yang lebih dapat menyesuaikan. Salah satu aspek yang paling penting dalam memodifikasi perilaku adalah penekannya pada tingkah laku yang didefinisikan secara operasional, teramati dan terukur. Para ahli behavioristik memandang bahwa gangguan tingkah laku adalah akibat dari proses belajar yang salah. Oleh karena itu perilaku tersebut dapat diubah dengan mengubah lingkungan yang lebih positif sebagai perilaku yang positif pula. Perubahan tingkah laku inilah yang memberikan kemungkinan dilakukannya evaluasi atas kemajuan klien secara lebih jelas.²⁸

Pada perspektif behavior, kepribadian manusia tidak lain adalah perilaku manusia itu sendiri. Sebab, perilaku sesungguhnya pancaran dari sifat asli manusia yang bersangkutan. Sedangkan perilaku itu sendiri dibentuk oleh interaksi antara dirinya dengan lingkungan sekitarnya. Atas dasar ini, teori behavior berpandangan bahwa setiap manusia tidak ada yang sama, karena masing-masing mempunyai pengalaman yang berbeda.²⁹

Pandangan teori ini secara tidak langsung menolak pandangan sebagian kalangan yang beranggapan bahwa kepribadian manusia adalah dualistik: jiwa-raga, mental-fisik, ruh-jasad, dan lain-lain. Bahkan, teori behavior juga menandakan bahwa mempelajari kepribadian manusia tidak lain hanyalah sebatas mempelajari perilakunya yang tampak oleh mata kepala. Karena perilaku merupakan hasil interaksi dan

²⁷ Namora Lumongga Lubis, Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik, Kencana, Jakarta, 2011, hlm 167.

²⁸ Ibid., hlm 167.

²⁹ Ibid., hlm 168.

pembelajaran antara diri sendiri dengan lingkungan sekitarnya, maka untuk mempelajari kepribadian harus memahami teori belajar sebagai bentukan perilaku tersebut. Berikut ini akan disebutkan beberapa teori belajar yang digunakan behavior untuk memahami mekanisme pembentukan perilaku.³⁰

1) Teori Belajar Klasik

Teori belajar klasik juga sering disebut classical conditioning. Teori ini dikeluarkan oleh Pavlov melalui eksperimen terhadap anjing. Dalam eksperimen tersebut Pavlov menyimpulkan bahwa proses belajar dapat terjadi karena asosiasi bebas antara perilaku dengan lingkungannya. Atas dasar ini Pavlov memandang bahwa lingkungan merupakan stimulus bagi terbentuknya perilaku seseorang.

2) Teori Belajar Operan

Peletak dasar teori belajar operan adalah Skinner. Menurut Skinner, perilaku manusia terbentuk oleh konsekuensi yang menyertainya. Konsekuensi di sini maksudnya adalah reward atau penghargaan. Jika konsekuensi yang diterima itu yang menyenangkan atau positif, maka perilaku seseorang cenderung diulangi-ulang dan dipertahankan. Sebaliknya, jika konsekuensi yang diterima itu negatif atau tidak menyenangkan terlebih sampai dihukum, maka ia akan meninggalkannya.

Skinner mengutarakan, seperti yang dikutip oleh Bimo Walgito dalam bukunya yang berjudul “Pengantar Psikologi Umum” bahwa dasar utama dalam terbentuknya perilaku manusia disebabkan karena adanya penguat (reinforcement) yang datang dari lingkungannya. Penguat (reinforcement) bisa berperan sebagai penguat positif (positive reinforcer) atau penguat negatif (negative reinforcer). Menurut Skinner, baik reinforcement positif maupun reinforcement negatif ada yang primer dan ada yang sekunder.

³⁰ Ibid., hlm 168.

Reinforcement primer adalah berkaitan dengan keadaan yang alami, misalnya makanan merupakan reinforcement positif primer, dan aliran listrik merupakan reinforcement negatif primer (dalam eksperimen Skinner). Reinforcement positif sekunder misalnya bunyi bel, karena bunyi bel merupakan force signal datangnya makanan dan sinar lampu sebagai reinforcement negatif sekunder. Karena sinar lampu sebagai fore signal datangnya aliran listrik (dalam eksperimen Skinner).³¹

3) Teori Belajar Tiruan

Peletak dasar teori belajar tiruan adalah Bandura. Menurutnya, perilaku dapat terbentuk melalui observasi model secara langsung (imitasi) dan tidak langsung atau yang disebut dengan vicarious conditioning. Keduanya dapat menggerakkan perilaku tertentu jika mendapat ganjaran atau reward yang positif.³²

Tingkah laku tertentu pada individu dipengaruhi oleh kepuasan dan ketidakpuasan yang diperolehnya. Manusia bukanlah hasil dari dorongan tidak sadar melainkan merupakan hasil belajar, sehingga ia dapat diubah dengan memanipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi pembentukan tingkah laku. Berdasarkan pembahasan berbagai teori belajar hasil pengembangan teori belajar di atas, dapat dipahami bahwa perilaku yang tampak secara kasat mata lebih diutamakan daripada letupan emosi atau perasaan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa behavior selalu memandang perilaku dari sudut pandang fenomena nyata yang tampak oleh mata.³³

Dari pembahasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa, kecemasan belajar adalah suatu keadaan tegang yang memotivasi siswa untuk berbuat sesuatu.³⁴ Perilaku kecemasan belajar yang dialami oleh

³¹ Bimo Walgito, Pengantar Psikologi Umum, Andi Offset, Yogyakarta, 1981, hlm 58.

³² Ibid., hlm 58.

³³ Suyadi, Buku Pegangan Bimbingan Konseling untuk PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini), Diva Press, Jogjakarta, 2009, hlm 89-92.

³⁴ Gerald Corey, Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi, PT Refika, TK, 1997, hlm 17.

siswa adalah bentuk cemas akan ketidakmampuannya dalam menyelesaikan suatu persoalan belajar. Siswa merasa kesulitan belajar pada mata pelajaran tertentu. Kecemasan belajar tersebut bisa terdorong dari dalam diri siswa maupun dari luar diri siswa. Kecemasan belajar tersebut bisa diatasi dengan menggunakan teknik khusus yakni teknik desensitisasi sistematis dengan pendekatan konseling behavioral. Teknik desensitisasi sistematis sering digunakan untuk mengatasi kecemasan belajar karena pada teknik ini mengarahkan siswa untuk rileks dan tenang. Pada teknik desensitisasi sistematis ini untuk mengatasi kecemasan belajar akan disertakan respon yang berlawanan dengan kecemasan belajar yang dialami siswa. Respon yang berlawanan ini contohnya adalah jika siswa mengalami kecemasan pada suatu mata pelajaran Aqidah Akhlaq, maka siswa akan dihadapkan pada suatu keadaan yang membuatnya senang, rileks dan tenang hingga perasaan cemas tersebut akan hilang dari dirinya secara berangsur-angsur dan dapat membuatnya senang terhadap mata pelajaran Aqidah Akhlaq tersebut.

b. Karakteristik Teknik Desensitisasi Sistematis

Adapun karakteristik atau ciri-ciri terapeutik teknik desensitisasi sistematis menurut pendekatan behavioral adalah :

- 1) Merupakan suatu teknik melemahkan respon terhadap stimulus yang tidak menyenangkan dan mengenalkan stimulus yang berlawanan (menyenangkan)
- 2) Penaksiran objektif atas hasil-hasil terapi
- 3) Merupakan perpaduan dari beberapa teknik
- 4) Berfokus pada tingkah laku yang tampak dan spesifik
- 5) Perumusan prosedur treatment dilakukan secara spesifik dan sesuai dengan masalah klien.³⁵

Berdasarkan pada ciri-ciri di atas, setiap permasalahan yang dihadapi klien, dalam hal ini adalah kecemasan belajar, maka terapi atau

³⁵ Loc.Cit., Namora Lumongga Lubis, hlm 168.

cara mengatasinya akan disesuaikan dengan tingkat kecemasan belajar yang dialami oleh siswa. Relevansi teknik desensitisasi sistematis dalam pelaksanaan terapinya harus menggunakan bantuan teknik lainnya, diantaranya adalah teknik relaksasi dan teknik modelling. Menurut teknik relaksasi cara yang digunakan untuk mengatasi kecemasan belajar adalah dalam keadaan santai. Sedangkan menurut teknik modelling seorang konselor/guru bisa menjadi modelnya (siswa) untuk berperilaku dan kemudian diperkuat dengan mencontoh tingkah lakunya. Dalam hal ini seorang konselor/guru dapat bertindak sebagai model yang akan ditiru oleh siswa.³⁶

c. Prinsip Teknik Desensitisasi Sistematis

Berawal dari teori atau pendekatan konseling behavior focus perubahan tingkah laku terdiri dari 3 kategori, antara lain :

- 1) Memperkuat tingkah laku
- 2) Modeling
- 3) Melemahkan tingkah laku

Dikarenakan teknik desensitisasi sistematis berawal dari pendekatan behavior, maka prinsip perubahan tingkah laku menurut teknik ini termasuk di dalam kategori melemahkan perilaku. Hal ini disebabkan, permasalahan yang bisa diatasi dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis seperti phobia, anxiety dan lain-lain tidak perlu untuk dihilangkan sepenuhnya dari diri seseorang. Setiap individu perlu tetap memiliki perasaan-perasaan seperti takut, cemas asal dalam batasan yang wajar atau normal. Jika individu tidak memiliki perasaan-perasaan seperti yang disebutkan di atas maka justru individu akan bermasalah atau tidak normal.³⁷

³⁶ Loc.Cit., Namora Lumongga Lubis, hlm 175.

³⁷ <https://lutfifauzan.wordpress.com/2009/12/31/konseptual-tentang-desensitisasi-sistematis/>, oleh Lutfifauzan diunggah pada tanggal 31 Desember 2009, diunduh pada hari Sabtu 26 Agustus 2017, pukul 15.25 WIB.

d. Tujuan Teknik Desensitisasi Sistematis

Tujuan teknik desensitisasi sistematis adalah :

- 1) Mengubah tingkah laku adaptif dengan cara memperkuat tingkah laku yang diharapkan dan meniadakan perilaku yang tidak diharapkan serta berusaha menemukan cara-cara bertingkah laku yang tepat.³⁸
- 2) Teknik desensitisasi sistematis bermaksud mengajar konseli untuk memberikan respon yang tidak konsisten dengan kecemasan yang dialami konseli.
- 3) Mengurangi sensitifitas emosional yang berkaitan dengan kelainan pribadi atau masalah sosial.

Tujuan teknik desensitisasi sistematis secara garis besarnya adalah membantu klien/siswa yang mengalami kecemasan belajar untuk menghilangkan tingkah laku yang negatif dengan cara memperkuat tingkah laku yang dilakukan oleh konselor (guru) dengan memberikan sesuatu yang berlawanan dengan kecemasan (menyenangkan) hingga kecemasan belajar tersebut hilang secara berangsur-angsur.³⁹

e. Tahap-Tahap Teknik Desensitisasi Sistematis

Teknik ini tidak dapat berjalan tanpa teknik relaksasi. Di dalam konseling ini klien diajar untuk santai dan menghubungkan keadaan santai itu dengan pengalaman-pengalaman yang mencemaskan, menggusarkan, dan mengecewakan. Situasi yang dihadirkan disusun secara sistematis dari yang kurang mencemaskan hingga yang paling mencemaskan. Adapun prosedur pelaksanaan teknik ini dapat diikuti lebih lanjut di bawah ini.

- 1) Analisis perilaku yang menimbulkan kecemasan.

³⁸ Loc.Cit., Namora Lumongga Lubis, hlm 171.

³⁹ <https://lutfifauzan.wordpress.com/2009/12/31/konseptual-tentang-desensitisasi-sistematis/>, oleh Lutfifauzan diunggah pada tanggal 31 Desember 2009, diunduh pada hari Sabtu 26 Agustus 2017, pukul 15.25 WIB.

- 2) Menyusun hierarkhi atau jenjang-jenjang situasi yang menimbulkan kecemasan dari yang kurang hingga yang paling mencemaskan klien.
- 3) Memberi latihan relaksasi otot-otot yang dimulai dari lengan otot kaki. Kaki klien diletakkan di atas bantal atau kain wool. Secara rinci relaksasi otot dimulai dari lengan, kepala, kemudian leher, dan bahu, bagian belakang, perut dan dada, dan kemudian anggota bagian bawah.
- 4) Klien diminta membayangkan situasi yang menyenangkan seperti di pantai, di tengah taman yang hijau dan lain-lain.
- 5) Klien disuruh memejamkan mata, kemudian disuruh membayangkan situasi yang kurang mencemaskan, bila klien sanggup tanpa cemas atau gelisah, berarti situasi tersebut dapat diatasi klien. Demikian seterusnya hingga ke situais yang paling mencemaskan.
- 6) Bila pada suatu situasi klien cemas dan gelisah, maka konselor memerintahkan klien agar membayangkan situasi yang menyenangkan tadi untuk menghilangkan kecemasan yang baru terjadi.
- 7) Menyusun hierarkhi atau jenjang kecemasan harus bersama klien, dan konselor yang menuliskannya di kertas.⁴⁰

f. Manfaat Teknik Desensitisasi Sistematis

Manfaat teknik desensitisasi sistematis adalah:

- 1) Mengurangi maladaptasi kecemasan yang dipelajari lewat conditioning (seperti phobia) tapi juga dapat diterapkan pada masalah lain.
- 2) Dapat melemahkan atau mengurangi perilaku negatifnya tanpa menghilangkannya.
- 3) Konseli mampu mengaplikasikan teknik ini dalam kehidupan sehari-hari tanpa harus ada konselor yang memandu.

⁴⁰ Sofyan Willis, *Konseling Keluarga (Family Counseling)*, Alfabeta, Bandung, 2011, hlm 107-108.

- 4) Menghilangkan tingkah laku yang diperkuat secara negatif dan menyertakan respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang akan dihilangkan. Dengan pengkondisian klasik respon-respon yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan secara bertahap.
- 5) Menghilangkan perilaku yang diperkuat secara negatif dan menyertakan respon yang berlawanan dengan perilaku yang akan dihilangkan.⁴¹

Selanjutnya, menurut Namora Lumongga Lubis dalam bukunya yang berjudul “Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik” mengatakan bahwa Wolpe menyimpulkan bahwa ada tiga penyebab teknik desensitisasi sistematis mengalami kegagalan, yaitu:

- 1) Klien/siswa mengalami kesulitan dalam relaksasi yang disebabkan karena komunikasi konselor dan klien yang tidak efektif atau karena hambatan ekstrem yang dialami klien.
- 2) Tingkatan yang menyesatkan atau tidak relevan, hal ini kemungkinan disebabkan karena penanganan tingkatan yang keliru.
- 3) Klien/siswa tidak mampu membayangkan suatu kejadian yang mencemaskan dirinya.⁴²

Teknik desensitisasi sistematis melibatkan teknik relaksasi di mana klien diminta untuk menggambarkan situasi yang menimbulkan kecemasan sampai titik di mana klien/siswa tidak merasa cemas. Karena teknik ini melibatkan teknik relaksasi, maka prosedur dan tata cara yang digunakan harus pas dan sesuai dengan tingkatan kecemasan belajar yang dialami oleh siswa, agar dalam pelaksanaannya tidak mengalami kegagalan dan kesalahan.

⁴¹<http://irvanhavefun.blogspot.co.id/2012/03/teknik-relaksasi-dan-desensititasi.html>, diunggah pada tanggal 31 Maret 2012, diunduh pada hari Sabtu, 26 Agustus 2017 pada jam 15.12 WIB.

⁴² Loc.Cit., Namora Lumongga Lubis, hlm 173.

3. Mata Pelajaran Aqidah Akhlaq

a. Pengertian Mata Pelajaran Aqidah Akhlaq

Aqidah berarti simpulan, ikatan, perjanjian dan kokoh. Sedangkan dalam Islam, aqidah berarti kepercayaan, dan keyakinan.⁴³ Dan tumbuhnya kepercayaan tentunya didalam hati, sehingga yang dimaksud aqidah adalah kepercayaan yang menghujam atau simpul di dalam hati.

Secara etimologi, aqidah ialah kebiasaan kehendak, berarti keyakinan hidup dan secara khusus berarti iman yakni kepercayaan dalam hati, diikrarkan dengan lisan dan diamalkan dengan perbuatan (anggota badan).⁴⁴

Secara etimologi, akhlaq ialah kebiasaan kehendak, berarti bahwa itu bila membiasakan sesuatu kebiasaan itu disebut dengan akhlaq.⁴⁵

Sedangkan akhlaq adalah gambaran tentang kondisi yang menetap di dalam jiwa. Semua perilaku yang bersumber dari akhlak tidak memerlukan proses berfikir dan merenung. Perilaku baik dan terpuji yang berasal dari sumber di jiwa disebut al-akhlak al-fadhilah (akhlak baik) dan berbagai perilaku disebut akhlak al-radzilah (akhlak buruk).⁴⁶

Berdasarkan definisi di atas, pembelajaran aqidah akahlaq adalah usaha sadar dan terencana dalam menyiapkan peserta didik untuk mengenal, memahami, menghayati dan mengimani Allah SWT dan merealisasikan dalam perilaku akhlak mulia dalam kehidupan sehari-hari.

⁴³ Nasruddin Razak, *Dienul Islam*, PT Alma'arif Offset, TK, TT, hlm 119.

⁴⁴ Amin Syukur, *Pengantar Studi Islam*, LASP, Yogyakarta, 1996, hlm. 51.

⁴⁵ Ahmad Amin, *Etika Ilmu Akhlak*, Judul Asli *al-Akhlak*, *terjemah Farid Ma'ruf*, Bulan Bintang, Jakarta, Hlm. 74.

⁴⁶ Netty Hartati dkk, *Islam dan Psikologi*, Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2004, hlm. 68.

b. Dasar Pembelajaran Aqidah Akhlak

Adapun dasar dari pembelajaran aqidah akhlaq antara lain:

- a. Dasar yuridis dalam UU NO. 2 Tahun 1989 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada penjelasan pasal 39 ayat (2) disebutkan bahwa:

“Pendidikan agama merupakan usaha untuk memperkuat iman dan ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa sesuai dengan agama yang dianut oleh peserta didik yang bersangkutan dengan memperhatikan tuntutan untuk menghormati agama lain dalam hubungan kerukunan antara umat beragama dalam masyarakat untuk mewujudkan kesatuan nasional”.⁴⁷

- b. Dasar religius

Adapun dasar religius untuk pembelajaran aqidah akhlaq adalah sebagai berikut,

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا ءَامِنُوْا بِاللّٰهِ وَرَسُوْلِهِۦ ۗ وَالْكِتٰبِ الَّذِيۡ نَزَّلَ عَلٰى
رَسُوْلِهِۦ ۗ وَالْكِتٰبِ الَّذِيۡ اُنزِلَ مِنْ قَبْلُ ۗ وَمَنْ يَّكْفُرْ بِاللّٰهِ وَمَلٰٓئِكَتِهٖۗ
وَكُتُبِهٖۗ وَرُسُلِهٖۗ وَالْيَوْمِۡرِ الْاٰخِرِ فَقَدْ ضَلَّ ضَلٰلًاۢ بَعِيْدًا ﴿١٣٦﴾

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, tetaplah beriman kepada Allah dan Rasul-Nya dan kepada kitab yang Allah turunkan kepada Rasul-Nya serta kitab yang Allah turunkan sebelumnya. Barangsiapa yang kafir kepada Allah, malaikat-malaikat-Nya, kitab-kitab-Nya, rasul-rasul-Nya, dan hari kemudian, maka sesungguhnya orang itu telah sesat sejauh-jauhnya.” (QS An-Nisa’: 136)⁴⁸

c. Tujuan Pembelajaran Aqidah Akhlak

Tujuan pembelajaran aqidah Akhlaq ialah untuk membentuk peserta didik beriman dan bertaqwa pada Allah SWT. Dan memiliki akhlak mulia. Tujuan inilah yang sebenarnya merupakan misi utama

⁴⁷ UU Nomor 20 Tahun 2003 Sistem Pendidikan Nasional, Dirjend, Binbaga Islam, Jakarta, 2003, hlm. 12.

⁴⁸ QS. An-Nisa’ (4) : 136

diutusnya Nabi Muhammad saw. Pendidikan aqidah dan akhlaq merupakan jiwa pendidikan agama Islam.⁴⁹

Sejalan dengan tujuan ini, maka pelajaran atau bidang studi yang diajarkan kepada peserta didik haruslah mengandung pendidikan akhlak dan setiap guru mengemban misi membangun akhlak atau tingkah laku peserta didiknya.⁵⁰

d. Fungsi Pembelajaran Aqidah Akhlak

Sesuai dengan tujuannya, bidang studi aqidah akhlaq berfungsi sebagai:

- 1) Memberikan pengetahuan dan bimbingan kepada siswa agar mau menghayati dan meyakini dengan keyakinan yang benar terhadap Allah, Malaikat-malaikat-Nya, Kitab-kitab-Nya, Rasul-rasul-Nya, Hari Kiamat dan Qadla-qadar-Nya.
- 2) Pembentukan sikap dan kepribadian seseorang untuk berakhlak mulia (akhlaq al-mahmudah) dan mengeliminasi akhlaq tercela (akhlaq al-madzmumah) sebagai manifestasi aqidahnya dalam perilaku hidup seseorang dalam berakhlak kepada Allah SWT dan Rasul-Nya, kepada diri sendiri, kepada sesama manusia, dan kepada alam serta makhluk lain.

e. Ruang Lingkup Pembelajaran Aqidah Akhlak

Secara garis besar pembahasan dalam Aqidah Akhlaq ada dua hal pokok, yaitu hubungan manusia dengan sang khaliq yaitu Allah SWT dan hubungan manusia dengan makhluk. Ruang lingkup pembelajaran Aqidah Akhlaq di Madrasah Aliyah meliputi:

- 1) Aspek Aqidah terdiri atas:

Prinsip-prinsip Aqidah dan metode peningkatannya, Al-Asmaul Husna, macam-macam Tauhid dan implikasinya dalam kehidupan, dan fungsi Ilmu Kalam (Klasik dan Modern).

⁴⁹ Departemen Agama RI, Pedoman Khusus Pengembangan Silabus Dan Sistem Penilaian Akidah dan Akhlak Madrasah Aliyah, Direktorat Jendral Kelembagaan Agama Islam, Jakarta, 2004, hlm. 2.

⁵⁰Ibid., hlm. 6.

2) Aspek akhlaq terdiri dari:

Masalah akhlaq yang meliputi : pengertian akhlaq, induk-induk akhlaq, terpuji dan tercela, metode peningkatan kualitas akhlak dan macam-macam akhlak terpuji.⁵¹

f. Pendekatan Pembelajaran Aqidah Akhlak

Beberapa pendekatan strategi pembelajaran aqidah akhlaq di antaranya meliputi:

- 1) Keimanan, yang memberikan peluang kepada peserta didik untuk mengembangkan pemahaman adanya Allah sebagai sumber kehidupan.
- 2) Pengalaman, memberikan kepada peserta didik untuk mempraktekkan dan merasakan hasil-hasil pengalaman keyakinan, aqidah, dan akhlaq dalam menghadapi tugas-tugas dan masalah dalam kehidupan.
- 3) Pembiasaan, memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk membiasakan sikap dan perilaku yang baik yang sesuai dengan ajaran Islam dan budaya bangsa dalam menghadapi masalah kehidupan.
- 4) Rasional, usaha untuk memberikan perasaan kepada rasio (akal) peserta didik dalam memahami dan membedakan berbagai materi dalam standar materi serta kaitannya dengan perilaku yang baik dan perilaku yang buruk dalam kehidupan duniawi.
- 5) Emosional, upaya menggugah perasaan (emosi) peserta didik dalam menghayati perilaku yang sesuai dengan ajaran agama dan budaya bangsa.
- 6) Fungsional, menyajikan materi aqidah akhlaq dari segi manfaatnya bagi peserta didik dalam kehidupan sehari-hari dalam arti luas.
- 7) Keteladanan itu menjadikan figur pribadi-pribadi teladan dan sebagai cerminan bagi manusia yang memiliki keyakinan tauhid yang teguh dan berperangai mulia.⁵²

⁵¹Ibid., hlm. 7.

g. Cara Pembelajaran Aqidah Akhlaq

Pembelajaran aqidah dan akhlaq lebih banyak menonjolkan aspek nilai, baik nilai ketuhanan maupun nilai kemanusiaan, yang hendak ditanamkan dan ditumbuh kembangkan kedalam diri peserta didik, sehingga dapat melekat pada dirinya dan menjadi kepribadiannya. Menurut Noeng Muhadjir, yang dikutip oleh Muhaimin, bahwa ada beberapa strategi yang bisa digunakan dalam pembelajaran nilai (aqidah akhlaq) yaitu: (1) strategi tradisional; (2) strategi bebas; (3) strategi reflektif; (4) strategi transinternal.⁵³

Pertama, pembelajaran nilai dengan menggunakan strategi tradisional, yaitu dengan jalan memberikan nasehat atau indoktrinasi. Dengan kata lain, strategi ini ditempuh dengan jalan memberitahukan secara langsung nilai-nilai yang baik dan yang kurang baik. Dengan strategi tersebut guru memiliki peran yang menentukan, karena kebaikan dan kebenaran datang dari atas, dan siswa tinggal menerima kebaikan itu tanpa harus mempersoalkan hakikatnya. Penerapan strategi tersebut akan menjadikan peserta didik hanya mengetahui atau menghafal jenis-jenis nilai tertentu yang baik, dan belum tentu melaksanakannya. Sedangkan guru atau pendidik kadang-kadang hanya berlaku sebagai guru yang menerangkan nilai baik dan buruk, dan ia pun belum tentu melaksanakannya juga. Karena itu tekanan strategi ini lebih bersifat kognitif, sementara segi afektifnya kurang dikembangkan. Disinilah letak kelemahan strategi tradisional.⁵⁴

Kedua, pembelajaran nilai dengan menggunakan strategi bebas merupakan kebalikan dari strategi tradisional, dalam arti guru atau pendidik tidak memberitahukan kepada peserta didik mengenai nilai-nilai yang baik dan buruk, tetapi justru peserta didik diberi kebebasan sepenuhnya untuk memilih dan menentukan nilai mana yang akan

⁵²Ibid., hlm. 8.

⁵³ Muhaimin dkk, Strategi Belajar Mengajar: Penerapannya Dalam Pendidikan Islam, Citra Media Karya Anak Bangsa, Surabaya, 1996, hlm. 146.

⁵⁴Ibid., hlm.146.

diambilnya karena nilai yang baik belum tentu baik pula bagi peserta didik itu sendiri. Dengan demikian peserta didik memiliki kesempatan yang seluas-luasnya untuk memilih dan menentukan nilai mana yang baik dan yang tidak baik, dan peran peserta didik guru sama-sama terlihat secara aktif. Strategi tersebut juga mempunyai kelemahan, antara lain peserta didik belum tentu mampu memilih nilai-nilai mana yang baik dan kurang baik, karena masih memerlukan bimbingan dari pendidik untuk memilih nilai yang terbaik bagi dirinya. Karena itu, strategi ini lebih cocok digunakan bagi orang-orang dewasa dan pada objek-objek nilai kemausiaan.⁵⁵

Ketiga, pembelajaran dengan menggunakan strategi reflektif adalah dengan jalan mondar-mandir antara menggunakan pendekatan teoritik ke pendekatan empirik, atau mondar-mandir antara deduktif dan induktif. Dalam menggunakan strategi tersebut dituntut adanya konsistensi dalam penerapan kriteria untuk mengadakan analisis terhadap kasus-kasus empirik yang kemudian dikembalikan pada konsep teoritiknya, dan juga diperlukan konsistensi untuk menguak aksioma-aksioma sebagai dasar deduksi untuk menjabarkan konsep teoritik kedalam terapan pada kasus-kasus yang lebih menghusus dan operasional. Strategi tersebut lebih relevan dengan tuntutan perkembangan berfikir peserta didik dan tujuan pembelajaran nilai untuk menumbuhkan kesadaran rasional dan keluasan wawasan terhadap nilai tersebut.⁵⁶

Keempat, pembelajaran nilai dengan menggunakan strategi transinternal merupakan cara untuk membelajarkan nilai dengan jalan melakukan transformasi nilai, dilakukan dengan transaksi dilanjutkan dan transinternalisasi. Dalam hal ini guru dan peserta didik sama-sama terlibat dalam proses komunikasi aktif, yang tidak hanya melibatkan komunikasi verbal dan fisik, tetapi juga melibatkan komunikasi batin

⁵⁵Ibid., hlm. 147.

⁵⁶Ibid., hlm.147.

(kepribadian) antara keduanya dengan strategi tersebut guru berperan sebagai penyaji informasi, pemberi contoh atau teladan, serta sumber nilai yang melekat dalam pribadinya. Sedangkan peserta didik menerima informasi dan merespon terhadap stimulus guru secara fisik, serta memindahkan dan mempolakan pribadinya untuk menerima nilai-nilai kebenaran sesuai dengan kepribadian guru tersebut. Strategi inilah yang paling sesuai dengan pembelajaran nilai ketuhanan dan kemanusiaan.⁵⁷

B. Hasil Penelitian Terdahulu

Adapun penelitian yang relevan dengan skripsi ini adalah sebagai berikut.

1. Skripsi yang ditulis oleh Malimatul Hidayah yang berjudul, “Pengaruh Kecemasan terhadap Prestasi Belajar Qur’an Hadits Siswa Kelas VII di MTs. Muhammadiyah Kudus Tahun Ajaran 2006/2007”. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara kecemasan terhadap prestasi belajar Qur’an Hadits siswa kelas VII, dapat diterima kebenarannya pada taraf signifikan 5% maupun 1%.⁵⁸
2. Skripsi yang ditulis oleh Nurdin yang berjudul, “Hubungan antara Tingkat Religiusitas dengan Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional (Studi Kasus pada Siswa Kelas XII SMA N 1 Tunjungan Blora Tahun Ajaran 2012-2013)”. Hasil penelitian tersebut adalah: tingkat religiusitas siswa dalam kategori baik, dapat dilihat dari hasil analisa dengan nilai mean 63,87 terdapat antara interval (63-71) dengan kategori baik. Tingkat kecemasan siswa kelas XII menghadapi UN dapat dilihat dari hasil analisa dengan nilai mean 59,48 terdapat antara interval (51-60) dengan kategori cukup cemas. Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan siswa kelas XII menghadapi UN adalah cukup cemas meskipun

⁵⁷ Ibid., hlm.147.

⁵⁸ Malimatul Hidayah, *Pengaruh Kecemasan terhadap Prestasi Belajar Qur’an Hadits Siswa Kelas VII di MTs. Muhammadiyah Kudus Tahun Ajaran 2006/2007*, Skripsi Jurusan Tarbiyah/PAI, STAIN Kudus, 2008, hlm 68.

religiusitas yang dimiliki siswa rata-rata baik. Dari penelitian tersebut menunjukkan ada hubungan antara tingkat religiusitas dengan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional tahun ajaran 2012-2013, dapat diterima kebenarannya dengan taraf signifikan 5% diperoleh nilai r tabel = 0,291 dan taraf signifikan 1% diperoleh nilai r tabel = 0,376.⁵⁹

3. Skripsi yang ditulis oleh Siti Naimah yang berjudul, "Studi Analisis tentang Aspek Kecemasan (Anxiety) Siswa ketika Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) di SMA Islam Sultan Agung 2 Kriyan Kalinyamatan Tahun Pelajaran 2010/2011". Hasil penelitian tersebut adalah: 1) Aspek penyebab kecemasan pada siswa yaitu kurikulum yang berubah-ubah, pemberian tugas yang terlalu banyak, penilaian yang kurang adil, perlakuan guru yang kurang bersahabat, manajemen sekolah, mengedepankan hukuman, keadaan sekolah yang kurang nyaman, keadaan ekonomi keluarga, siswa yang kurang faham. 2) Gejala yang nampak pada siswa yang cemas adalah tidak mau membaca Al-Qur'an karena siswa kurang lancar dalam membaca, ketakutan karena ulangan tiba dikarenakan takut nilainya kurang bagus, takut melakukan praktik karena takut dimarahi guru. 3) Upaya yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan pada siswa adalah meminimalisir tekanan pada siswa, memberikan pengertian kepada siswa bahwa tes bukan hanya untuk menilai kepintaran siswa, tapi juga untuk menilai keberhasilan guru dalam mendidik, meningkatkan kepercayaan diri siswa, berusaha lebih dekat dengan siswa, jangan membanding-bandingkan siswa, menciptakan suasana belajar yang kondusif, pembelajaran berbasis lingkungan agar siswa tidak jenuh karena berada di dalam kelas terus.⁶⁰

⁵⁹ Nurdin, Hubungan antara Tingkat Religiusitas dengan Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional (Studi Kasus pada Siswa Kelas XII SMAN 1 Tunjungan Blora Tahun Ajaran 2012-2013), Skripsi Jurusan Tarbiyah/PAI, STAIN Kudus, 2013, hlm 62.

⁶⁰ Siti Naimah, Studi Analisis tentang Aspek Kecemasan (Anxiety) Siswa ketika Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) di SMA Islam Sultan Agung 2 Kriyan Kalinyamatan Tahun Pelajaran 2010/2011, Skripsi Jurusan Tarbiyah/PAI, STAIN Kudus, 2011, hlm 44.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah sama-sama meneliti tentang aspek kecemasan belajar yang dialami oleh siswa yang terjadi pada proses pembelajaran mata pelajaran Pendidikan Agama Islam. Kecemasan belajar yang dialami oleh siswa ada beberapa gejala dan penyebabnya.

Sedangkan perbedaannya ialah pada penelitian yang diteliti ini peneliti menambahkan variabel yaitu teknik desensitisasi sistematis yang merupakan teknik khusus dalam konseling behavioral yang digunakan untuk mengidentifikasi gejala dan penyebab kecemasan serta untuk menghilangkan kecemasan tersebut dengan teknik relaksasi.

C. Kerangka Berpikir

Kecemasan belajar seringkali menghampiri siswa. Baik karena siswa khawatir atau cemas akan suatu hal yang berasal dari dalam dirinya sendiri ataupun cemas yang didorong dari luar dirinya. Kondisi cemas yang dihadapi oleh siswa dapat berdampak buruk, karena dari kecemasan itulah timbul rasa khawatir dalam diri siswa yang menjadikan dirinya tidak percaya diri dan tegang saat belajar. Kecemasan belajar dapat diatasi apabila guru terlebih dulu harus mengetahui penyebabnya dan gejala yang ditimbulkan dari kecemasan tersebut. Guru harus bisa memahami karakteristik setiap peserta didik yang bernetabeh heterogen. Karakteristik tersebut dapat dilihat dari sikap dan perilakunya saat pembelajaran sedang berlangsung.

Pada pembelajaran Aqidah Akhlaq sering ditemukan siswa yang tidak tenang dan tegang saat pembelajaran ini berlangsung. Siswa seperti ini tentu saja tidak dapat menerima informasi yang diberikan guru terkait pelajaran Aqidah Akhlaq, karena yang ada di dalam benaknya hanya rasa cemas dan khawatir akan terjadi bahaya yang mengancam dirinya. Setelah guru mengetahui penyebabnya guru bisa mengatasinya dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis yang sesuai untuk menghilangkan kecemasan belajar tersebut. Teknik desensitisasi merupakan teknik yang cocok digunakan untuk mengatasi kecemasan belajar siswa, karena dalam teknik ini

terdapat treatment khusus berupa relaksasi yang digunakan agar kecemasan belajar yang dialami siswa dapat teratasi dengan baik. Dengan menggunakan teknik ini, siswa dapat merasa lebih tenang dan tidak takut atau khawatir lagi.

Gambar 2.1

Skema Kerangka Berfikir

