

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Pustaka

1. Pengertian Teknik Desensitisasi Sistematis

Teknik desensitisasi sistematis termasuk teknik spesifik dengan pendekatan behavioristik yang dikembangkan oleh Wolpe bahwa semua perilaku *neurotic* adalah bentuk ekspresi dari kecemasan.¹ Dalam mengatasi kecemasan yang dialami seseorang dengan memberikan rangsangan yang membuat rasa cemas sedikit demi sedikit diberikan secara berangsur-angsur hingga tidak merasa cemas lagi. Hal ini dapat dipahami bahwa teknik desensitisasi sistematis mengatasi sesuatu yang menimbulkan kecemasan dengan menghapus respons-respon tidak baik melalui *counter conditioning*. Sedangkan Asmani mengungkapkan bahwa teknik desensitisasi sistematis merupakan teknik yang dapat memberikan ketenangan dan kenyamanan dari ketegangan yang dialami siswa dengan mengajarkan siswa untuk rileks. *Esensi* (intisari) teknik desensitisasi sistematis menghilangkan perilaku yang diperkuat secara negatif menyertakan respon berlawanan dengan perilaku yang akan dihilangkan. Dengan pengkondisian klasik, respon-respon tidak baik dapat dihilangkan secara bertahap.²

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa teknik desensitisasi sistematis ialah teknik spesifik dalam pendekatan behavioristik yang mana siswa diberikan pelatihan untuk tetap tenang meskipun muncul situasi yang menimbulkan kecemasan. Hal tersebut dilakukan secara bertahap yang mana siswa membayangkan suatu hal menegangkan dan kemudian diminta untuk tetap rileks sampai pada kondisi yang paling mencemaskan.

Teknik desensitisasi sistematis merupakan salah satu metode dalam menangani seseorang yang mempunyai sikap yang menimbulkan dirinya

¹Sofyan Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Alfabeta, Bandung, 2010, hlm. 71.

²Jamal Ma'mur Asmani, *Panduan Efektif Bimbingan & Konseling di Sekolah*, Diva Press, Yogyakarta, 2010, hlm. 224.

merasa tidak tenang, dan nyaman pada saat melakukan kegiatan. Maksud dari sikap tidak baik berupa rasa takut, gemetar, gugup, cemas, kahawatir. Keadaan seperti ini dapat mengakibatkan kondisi seseorang tidak tenang dan nyaman dimanapun berada serta kurang percaya diri dan khawatir ketika melakukan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari. Karena kondisi semacam ini dapat membuat seseorang merasa takut, khawatir salah dan kurang percaya diri atas kegiatan yang dilakukan apakah sudah benar atau salah dalam melakukan.

Dalam memperhatikan sikap yang dijelaskan di atas, maka langkah-langkah yang dilakukan untuk menanganinya sesuai keadaan tersebut melalui teknik desensitisasi sistematis dengan memberikan sebuah keadaan-kadaan yang membuat seseorang merasa tenang dan nyaman, dimanapun berada terutama saat melakukan pekerjaan disertai dengan keadaan yang dapat menyenangkan dan menggembirakan sehingga pekerjaannya terasa lebih ringan dalam melakukannya dengan mudah. Kemudian mengurangi kondisi yang menimbulkan tidak tenang dengan menggambarkan peristiwa yang membuat seseorang menjadi senang, nyaman, agar kondisinya selalu tenang. Semua dapat teratasi dengan penggunaan teknik desensitisasi sistematis terhadap sesuatu yang menyebabkan seseorang tidak nyaman dan tenang.

Pada dasarnya manusia memiliki respon-respon tidak baik seperti (kecemasan, ketakutan, dan panik). Kecemasan adalah keadaan suasana hati berorientasi dengan ditandai adanya kekhawatiran disebabkan tidak dapat memprediksi atau mengontrol kejadian yang akan terjadi. Ketakutan adalah sebuah respon emosional yang berupa reaksi siaga langsung terhadap kemunculan bahaya atau keadaan darurat yang mengancam keselamatan jiwa dengan di tandai untuk lari, adanya desakan dalam cabang simpatik dari sistem otonom. Kepanikan adalah reaksi emosional langsung terhadap bahaya yang dihadapi.³Kepanikan di tandai adanya perubahan fisik, jantung berdebar, berkeringat, gemetar, napas pendek, mual, pusing, panas dingin.

³V.Mark Durand & David H.Barlow, *Intisari Psikolog Abnormal*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2006, hlm.158-163.

Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa respon-respon negatif dapat menimbulkan keadaan tidak tenang dan nyaman dimanapun individu melaksanakan kegiatan dan mencari tempat untuk hidup walaupun tempat tersebut sebenarnya sudah dikategorikan orang banyak menjadi aman, tetapi bagi orang-orang yang menempati tempat tersebut memiliki rasa cemas seperti yang diatas, maka masih sama rasanya.

Pemikiran yang menyertai kecemasan berbeda dari pemikiran yang merupakan tanda-tanda depresi. Kecemasan disertai dengan persepsi bahwa kita sedang berada dalam (bahaya, terancam, takut) pada kondisi tertentu. Ancaman atau bahaya bisa bersifat fisik, mental, atau sosial. Ancaman fisik seperti ini terjadi ketika percaya bahwa akan terluka secara fisik (misalnya, ular mengigit, serangan jantung, dipukul). Ancaman sosial terjadi ketika percaya bahwa akan ditolak, dipermalukan, merasa malu, atau dikecewakan. Ancaman mental terjadi ketika sesuatu membuat khawatir bahwa akan terjadi gila atau hilang ingatan. Persepsi ancaman berbeda-beda untuk setiap orang. Sebagian orang karena pengalaman mereka bisa merasa terancam dan sering cemas. Tumbuh di lingkungan yang tidak stabil yang dapat membuat seseorang mengatakan bahwa dunia dan orang lain selalu berbahaya.⁴

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan yang disertai dengan persepsi seperti bahaya, terancam atau rentan mengakibatkan sikap yang menimbulkan manusia menjadi gila atau hilang ingatan, serangan jantung, ditolak, dan dikecewakan.

2. Tujuan Teknik Desensitisasi Sistematis

Sebagaimana merujuk pada pengertian yang disampaikan Asmani, maka dapat dipahami bahwa tujuan desensitisasi sistematis adalah untuk menghapus perilaku yang diperkuat secara negatif, berupa kecemasan dengan mengkondisikan respon berlawanan agar tetap merasa nyaman.⁵ Sebagaimana yang dikutip dari Latipun, bahwa tujuan teknik desensitisasi sistematis ialah untuk melatih siswa untuk tetap rileks dengan memberikan

⁴Dennis Grenberger, *Manajemen Pikiran*, Mizan Pustaka, Bandung, 2004, hlm. 212.

⁵Jamal Ma'mur Asmani, *Panduan Efektif Bimbingan & Konseling di Sekolah*, Diva Press, Yogyakarta, 2010, hlm. 225.

respon-respon perilaku yang berlawanan atas stimulus berupa bayangan-bayangan mengenai pengalaman yang mencemaskan.

Hal ini dipahami bahwa teknik desensitisasi sistematis bertujuan agar siswa tetap nyaman meski dihadapkannya dalam kecemasan.⁶ Tujuan dari implementasi teknik desensitisasi sistematis, Willis menegaskan bahwa teknik tersebut mengajarkan siswa untuk memberikan respon yang tidak konsisten terkait dengan kecemasan yang dialaminya.

Mengacu pada penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa teknik desensitisasi sistematis dari pendekatan behavioristik ialah untuk mengatasi kecemasan yang dialami siswa dengan memberikan pelatihan-pelatihan relaksasi sehingga dapat merespon stimulus yang menegangkan dan bahkan mengancamnya dalam kondisi ini ialah dengan teratasinya kecemasan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan di MTs NU Nurussalam Besito Gebog Kudus pada pembelajaran Fiqih.

3. Pelaksanaan Teknik Desensitisasi Sistematis Pada Pembelajaran Fiqih

Teknik desensitisasi sistematis diarahkan kepada siswa untuk menampilkan respon yang tidak konsisten dengan kecemasan. Teknik ini melibatkan teknik relaksasi di mana siswa diminta untuk menggambarkan situasi yang menimbulkan kecemasan sampai titik di mana siswa tidak merasa cemas lagi.⁷ Teknik desensitisasi sistematis merupakan salah satu teknik perubahan perilaku yang didasari oleh teori atau pendekatan behavior klasik. Pendekatan behavior yang memandang kepribadian manusia pada hakikatnya adalah perilaku yang dibentuk berdasarkan hasil pengalaman dari interaksi individu dengan lingkungannya. Perhatian behavior adalah pada perilaku yang tampak, sehingga terapi tingkah laku mendasarkan diri pada penerapan teknik dan prosedur yang berakar pada teori belajar yakni menerapkan prinsip-prinsip secara sistematis dalam menciptakan perubahan perilaku menuju arah yang lebih adaptif. Salah satu aspek yang paling

⁶Latipun. *Psikologi Konseling*, UMM Press, Malang, 2004, hlm. 118.

⁷Namora Lumongga Lubic, *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Praktek*, Kencana Prenada Media, Jakarta, 2013, hlm.173.

penting dalam memodifikasi perilaku dengan penekanan pada tingkah laku yang didefinisikan secara oprasional, teramati dan teratur.

Adapun kelebihan teknik desensitisasi sistematis yaitu, menghapus perilaku yang diperkuat secara negatif disertai respon-respon berlawanan dengan perilaku yang akan dihilangkan, dapat mengurangi kecemasan yang dipelajari lewat *conditioning*, dapat melemahkan perilaku yang negatif tanpa harus dihilangkan, dapat diaplikasikan dalam kehidupan tanpa adanya konselor yang memandu. Sedangkan kekurangannya adalah konselor masih mendasarkan konseling dengan menggunakan teknik yang berakar pada hukum-hukum belajar, melibatkan teknik lain untuk membantu konseli contoh relaksasi, memerlukan waktu cukup lama dalam penerapannya sesuai tahap-tahap yang membantu konseli, membuat format-format tertentu yang detail mengenai masalah konseli sesuai dengan tahapan-tahapan dari teknik ini.⁸

Adapun pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis sebagaimana dikutip dari Willis terdiri dari tahapan yang dapat dipahami melalui uraian di bawah:⁹

1. Konselor menganalisis tingkah laku yang menimbulkan kecemasan
2. Menyusun hirarki secara bersama antara konselor dan siswa mengenai situasi yang menimbulkan kecemasan dimulai dari tingkat paling rendah sampai dengan paling tinggi
3. Memberikan latihan relaksasi. Relaksasi dilakukan untuk menciptakan kondisi yang tenang dan nyaman siswa baik secara fisik maupun mental
4. Siswa diminta membayangkan situasi yang nyaman dan tenang
5. Siswa diminta untuk membayangkan situasi yang tenang apabila suatu tahapan atas stimulus kecemasan dapat menimbulkan kegelisahan
6. Siswa diminta untuk menutup mata dan membayangkan suatu hal yang mencemaskan dari di tingkat paling rendah hingga tinggi. Stimulus

⁸*Ibid*, hlm. 75.

⁹Willis Syofan, *Konseling Individual Teori dan Praktik*, Alfabeta, Bandung, 2010, hlm. 72.

kecemasan ditingkatkan apabila siswa mampu bersikap tenang dan nyaman atas kecemasan yang sedang dimunculkan.

Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa teknik desensitisasi sistematis dengan pendekatan behavioristik terdiri dari kombinasi stimulus dan kondisi nyaman yakni menganalisis keadaan siswa yang kemudian disusun bersama konselor menjadi hierarki dari tingkat rendah sampai tinggi. Kemudian, siswa melakukan relaksasi serta membayangkan situasi situasi yang dianggap nyaman dan tenang.

Pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis dalam pembelajaran memerlukan peran dari beberapa pihak yaitu sekolah, pendidik dan siswa. Seorang pendidik mempunyai peran penting di kelas maupun luar sekolah, dan menjadi penyuluh masyarakat. Islam sangat menghargai orang yang berilmu pengetahuan, sehingga mereka memperoleh derajat yang lebih tinggi. Seperti yang dijelaskan dalam (Q.S) Al-Mujadilah ayat 11, yaitu:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انشُرُوا فَانشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ.
(المجادلة: 11)

Artinya:

“Hai orang-orang yang beriman, apabila dikatakan kepadamu: “Berlapang-lapanglah dalam majelis, maka lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan: “Berdirilah kamu, maka berdirilah, niscaya Allah Swt akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah SWT Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan”.(QS.Al-mujadalah:11).

Dalam proses mencari ilmu pengetahuan untuk kepentingan hidup, seseorang harus dapat membedakan mana yang baik dan mana yang buruk, memenuhi etika dan tata karma. Deduga (mempertimbangkan segala sesuatu sebelum bertindak), prayoga (mempertimbangkan hal yang baik terhadap segala sesuatu yang akan dikerjakan), watara (memikir-mikir apa yang akan

dikerjakan), serta reringa (berhati-hati karena menghadapi relativitas), kesemuanya menjadi aspek penting dan harus diperhatikan oleh pendidik.¹⁰

Pada dasarnya peranan sebagai pendidik baik guru agama maupun guru umum semuanya sama, yaitu sama-sama berusaha untuk memindahkan ilmu pengetahuan kepada anak didiknya, agar mereka dapat memahami dan mengetahui ilmu pengetahuan yang lebih luas lagi. Akan tetapi peranan guru agama Islam selain memindahkan ilmu (*transfer of head*), juga menanamkan nilai-nilai (*transfer of heart*) Islam agar dapat mengaitkan antara ajaran agama dan ilmu pengetahuan yang sedang dipelajari peserta didik di dalam kelas.

Peran seorang pendidik dalam proses pembelajaran khususnya pada pelajaran Fiqih seperti yang diuraikan dibawah ini:¹¹

a. Motivator

Sebagai motivator, hendaknya pendidik dapat mendorong dan bimbingan agar siswa mau melakukan kegiatan belajar, serta mampu menciptakan kondisi di kelas yang dapat merangsang siswa melakukan kegiatan, baik individual atau kelompok.

b. Pengelola Kelas

Sebagai pengelola kelas, guru hendaknya dapat mengelola kelas dengan baik, karena kelas adalah tempat berhimpun semua anak didik dan guru dalam rangka menerima bahan pelajaran dari guru. Jadi maksud dari pengelolaan kelas adalah agar anak didik betah tinggal dikelas dengan motivasi yang tinggi untuk senantiasa belajar didalamnya.

Dalam pendidikan pendidik merupakan faktor utama yang bertugas untuk mendidik, memegang berbagai jenis peranan yang harus dilaksanakan agar tujuan pembelajaran dapat tercapai, bertanggungjawab atas hasil belajar peserta didik melalui pembelajaran, dapat mempengaruhi berhasil tidaknya pada proses pembelajaran yang dilaksanakan. Selain itu, pendidik

¹⁰Muslich, *Konsep Moral dan Pendidikan Dalam Manuskrip Keraton*, YKII-UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2006, hlm. 34.

¹¹Djamarah Syaiful Bahri, *Guru Dan Anak Didik Dalam Interaksi Edukatif*, Rineka Cipta, Jakarta, 2010, hlm. 45-48.

menciptakan kondisi pembelajaran yang kondusif dan menyenangkan, agar peserta didik merasa senang mengikuti pelajaran. Karena posisi pendidik melakukan perubahan yang memerlukan ketekunan dan penangan yang serius.

Berkembangnya kecerdasan peserta didik dapat terbentuk setelah mendapatkan pelajaran, dan bimbingan pendidik di dalam kelas. Dengan demikian, diperlukan guru yang profesional untuk merangsang pola pikir siswa, luas dalam sikap dan luas dalam wawasan. Tanpa adanya pendidik, pendidikan tidak akan berjalan dengan sendirinya atau menjadi benar dan baik. Karena guru merupakan *key person* (juru kunci) dalam pelaksanaan pendidikan. Keberhasilan pendidikan sangat dipengaruhi oleh aktivitas seorang guru dalam kegiatan proses pendidikan.¹² Peran pendidik dalam pembelajaran sangat penting dalam memberikan pengetahuan kepada peserta didik terkait peristiwa yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari.

Disamping menyampaikan pelajaran, pendidik juga, mengarahkan dan mengawasi atas kegiatan yang dilakukan peserta didik apakah sudah benar sesuai kaidah-kaidah yang diterangkan. Apabila berhasil, maka pendidik selalu memberikan motivasi dan dukungan agar peserta didik meningkatkan potensi-potensi yang dimilikinya menjadi lebih baik dan berkualitas. Jika peserta didik kurang berhasil, maka pendidik memberikan bimbingan dan arahan agar menjadi benar, hasilnya memuaskan, dan tujuannya tercapai.

Dapat dipahami bahwa seorang pendidik dalam kegiatan pendidikan merupakan faktor penting dalam membantu peserta didik untuk memahami dan mengetahui atas pelajaran yang disampaikan pendidik. Selain itu juga, pendidik juga bertanggung jawab atas apa yang dilakukan dalam proses pembelajaran agar berjalan dengan baik serta memberikan motivasi, arahan dan bimbingan kepada peserta didik agar lebih baik lagi terutama untuk selalu mempelajari ilmu-ilmu pengetahuan yang dapat menjadi bekal atau pegangan mereka dimasa yang akan datang.

¹²Kompri, *Motivasi Pembelajaran Perspektif Guru dan Siswa*, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung, 2016, hlm. 30-31.

Hal ini menjadi tanggungjawab seorang dalam menciptakan keadaan menjadi lebih kondusif dan menyenangkan. Jadi dapat dipahami bahwa peran sebagai pendidik cukup banyak karena langsung melakukan interaksi atau hubungan di dalam kelas. Dengan ini pendidik memiliki kesempatan untuk membuat perubahan keadaan baik kondisi kelas maupun kondisi peserta didik tidak tenang menjadi menyenangkan.

Selain mengajarkan pelajaran, pendidik juga bertanggungjawab atas apa yang dilakukan untuk mengetahui proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik atau mengalami kendala dan hambatan. Jika berhasil, maka pendidik selalu mempertahankan dan mengembangkan metode yang dapat membantu proses pembelajaran menjadi lebih baik lagi dan berkualitas. Apabila kurang berhasil, pendidik untuk mempergiat dalam mempelajari sesuatu yang memberikan pengaruh dan dampak positif terkait dengan pelajaran agar sangat mudah dipahami oleh peserta didik dengan jelas dan menciptakan kondisi belajar menjadi kondusif dan menyenangkan.

Dengan demikian tugas seorang pendidik selain menjelaskan ilmu pengetahuan kepada peserta didik, juga bertanggungjawab atas kegiatan yang dilakukan baik metode yang digunakan, cara menyampaikan materi pelajaran, perilaku, dan kondisi dan situasi di dalam kelas saat pembelajaran berlangsung untuk mengetahui hasil yang diperoleh dari kegiatan tersebut.

Mengajar bukan hanya sekedar ceramah dan berdiri di depan kelas, melainkan bagaimana teknik dan strategi guru dalam mengkomunikasikan materi pelajaran yang disampaikan. Keberhasilan dalam pembelajaran jika guru memiliki keterampilan untuk menciptakan proses pembelajaran menjadi kondusif, menyenangkan, tidak membosankan atau membuat peserta didik merasa jenuh saat mengikuti pelajaran di dalam kelas. Seorang pendidik harus menguasai berbagai metodologi pengajaran untuk memperlancar agar proses pembelajaran berjalan dengan baik dan lancar. Tugas dan peranan sebagai pendidik sesungguhnya tidak hanya terbatas pada berlangsungnya interaksi edukatif di dalam kelas. Selain itu, pendidik sebagai administrator,

evaluator, konselor, dan yang lainnya sesuai kompetensi atau kemampuan yang dimilikinya.¹³

Penjelasan seperti diatas terkait dengan peranan seorang pendidik dalam kegiatan pembelajaran, sebagai konselor pada proses pembelajaran. hal tersebut sebagaimana yang dijelaskan dibawah ini:¹⁴

1. Pendidik sebagai juru kunci dalam kegiatan bimbingan. Karena guru lebih banyak mempelajari siswanya, mengawasi perilaku, kegiatannya, dan meneliti kesehatan mentalnya
2. Melakukan perbaikan tingkah laku siswa. Pendidik dapat merubah kondisi siswa tidak baik menjadi tenang, dan nyaman apabila pendidik sangat mengenal betul tentang ikhwal siswa
3. Mengadakan pertemuan dengan siswa. Pertemuan dilakukan sebelum masuk kelas, waktu istirahat, setelah mengikuti pelajaran
4. Mengadakan pertemuan dengan orang tua murid. Pertemuan seperti ini membuat guru lebih memahami siswa dan latar belakang kelaurganya, sehingga menumbuhkan adanya saling pengertian dan kerja sama antara guru dan orang tua siswa. Pertemuan semacam ini bisa diadakan baik di sekolah mauun di rumah siswa.

Selain peranan sebagai pendidik yang dijelaskan seperti diatas, pendidik juga mempunyai tanggungjawab yaitu orang yang bertanggung jawab terhadap perkembangan anak didik dengan mengupayakan seluruh potensinya, baik potensi, kognitif, afektif dan psikomotorik. Ketiga potensi tersebut akan berkembang semakin baik apabila guru mata pelajaran Fiqih melakukan perannya dengan baik pula.

Secara garis besar, tugas dan tanggung jawab seorang pendidik adalah mengembangkan kecerdasan yang ada di dalam diri setiap anak didiknya. Kecerdasannya meliputi kecerdasan intelektual (kemampuan potensial seseorang untuk mempelajari segala sesuatu dengan alat-alat berpikir), kecerdasan emosional (hubungan sosial), kecerdasan spiritual

¹³*Ibid*, hlm. 38.

¹⁴*Ibid*, hlm. 43.

(kecerdasan yang dapat mengangkat fungsi dari internal sehingga memiliki kemampuan dalam melihat makna yang ada dibalik sebuah kenyataan tertentu).¹⁵ Sedangkan Muhammad Ali menyatakan guru adalah merupakan pemegang peranan sentral proses belajar mengajar. Dilhat dari posisinya guru tidak hanya sebagai *transfer of kenolledge*, juga sebagai *fer of values*.¹⁶

Pendidik merupakan berperan sebagai pimpinan dan mengarahkan dalam kegiatan pembelajaran, karena pendidik paling banyak berhubungan dengan peserta didik. Di kelas, pendidik sering berhadapan dengan peserta didik dan tindakan-tindakannya dalam mempengaruhi pembentukan sikap dan perasaannya dengan tujuan menciptakan keadaan kelas menjadi tenang, demokratis, dan menghargai pendapat siswa yang lain.¹⁷ Dengan demikian peran pendidik pada proses pembelajaran sangat penting untuk memberikan semangat peserta didik dalam kegiatan belajar agar mereka mengetahui dan memahami pelajaran dengan jelas serta mampu melakukan dengan benar sesuai petunjuk-petunjuk yang telah dijelaskan sebelumnya.

Adapun peran pendidik dalam proses pembelajaran sebagaimana yang dijelaskan dibawah ini:¹⁸

1. *Director*, pendidik dapat membimbing dan mengarahkan kegiatan belajar siswa sesuai dengan tujuan yang diharapkan.
2. *Fasilitator*, pendidik memberikan fasilitas agar siswa lebih semangat dalam mengikuti pelajaran maupun hanya sekedar mempelajari di kelas
3. *Mediator*, pendidik sebagai penengah dalam kegiatan belajar siswa.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa peran guru yaitu memberikan dorongan, motivasi, arahan untuk mendinamiskan potensinya, menumbuhkan swadaya, daya cipta yang lebih baik dan menciptakan rasa percaya diri kepada siswa dalam proses pembelajaran.

¹⁵Azzet, Akhmad Muhaimin. *Menjadi Guru Favorit*, Ar Ruzz Media, Yogyakarta, 2011, hlm. 19-20.

¹⁶Nazaruddin, *Manajemen Pembelajaran*, Teras, Yogyakarta, 2007, hlm. 161.

¹⁷Oemar Hamalik, *Psikologi Belajar dan Mengajar*, Sinar Baru Algensindo, Bandung, 2007, hlm. 30.

¹⁸Windarti, M.Jauhar, *Implemnetasi Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Prestasi Pustaka, Jakarta, 2011, hlm. 137.

Tugas pendidik hanya membangkitkan semangat belajar siswa untuk menumbuhkan rasa ingin tahu dalam menambah wawasan dan pengetahuan untuk lebih luas lagi yang nantinya dapat aplikasikan dalam kehidupan mereka dengan benar sesuai prosedur-prosedur menggunakannya.

Hal tersebut dapat terjadi apabila pendidik melakukan hal-hal yang diuraikan sebagai berikut:

1. Motivasi Instrinsik

Motivasi yang terkandung dalam hati. Motivasi ini timbul dari dalam diri individu tanpa ada paksaan atau dorongan dari orang lain, akan tetapi dari kemauan sendiri untuk belajar dengan tujuan menambah wawasan dan pengetahuan yang lebih luas serta menjadikan pegangan dalam kehidupan sehari-hari.

2. Motivasi Ekstrinsik

Motivasi dalam hal ini timbulkan akibat adanya pengaruh dari orang lain baik berupa ajakan, dorongan, paksaan atau suruhan orang lain sehingga menumbuhkan individu untuk mengikuti pelajaran atau melaksanakan belajar.¹⁹

Dapat disimpulkan bahwa, tanggung jawab guru dalam membentuk anak didik menjadi orang yang berakhlakul karimah dan cakap, berguna bagi agama, nusa dan bangsa. Selain itu juga bertanggung jawab atas sikap, tingkah laku, dan perbuatannya dalam membina jiwa dan watak anak didik. Sebagaimana tugas guru Fiqih yang dijelaskan (Q.S) Ali Imron:164 yaitu:

لَقَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا يَتْلُوا عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ (ال عمران: ١٦٤)

Artinya:

“Sungguh Allah telah memberi karunia kepada orang-orang yang beriman ketika Allah mengutus di antara mereka seorang Rasul dari golongan mereka sendiri, yang membacakan kepada mereka ayat-ayat Allah, membersihkan (jiwa) mereka, dan mengajarkan kepada mereka Al Kitab dan Al Hikmah. Dan sesungguhnya sebelum (kedatangan Nabi) itu, mereka adalah benar-benar dalam kesesatan yang nyata”. (QS. Ali Imron:164).

¹⁹Moh. Uzer Usman, *Menjadi Guru Profesional*, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung, 2001, hlm. 29.

Dari ayat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa tugas Rasulullah SAW selain sebagai Nabi, juga sebagai pendidik. Oleh karena itu, tugas utama guru menurut ayat tersebut adalah:²⁰

1. Penyucian, yakni pengembangan, pembersihan dan pengangkatan jiwa kepada pencipta-NYA, menjauhkan diri dari kejahatan dan menjaga diri agar tetap berada pada fitrah
2. Pengajaran, yakni pengalihan berbagai pengetahuan dan aqidah kepada akal dan hati kaum Muslim agar mereka merealisasikannya dalam tingkah laku kehidupan.

Denga penjelasan diatas penulis menambahkan bahwa tugas Nabi sesuai ayat tersebut adalah membacakan ayat-ayat atau penyampaian secara verbal ayat-ayat kepada umatnya. Implikasinya, pendidik mempunyai tugas dalam menyampaikan secara verbal ayat-ayat Allah SWT dan hadits Nabi kepada muridnya. Menjelaskan tentang hukum-hukum Islam, janji dan ancaman, kisah-kisah, dan lain sebagainya. Guru pendidikan agama Islam dalam ayat di atas tugasnya sangat mulia, sama dengan Nabi Muhammad Saw. Tugas tersebut akan terasa berat jika dilakukan oleh guru yang tidak bertanggung jawab dan hanya memikirkan jabatannya, karena guru juga sebagai pembawa norma agama di tengah-tengah masyarakat.

Dengan demikian, tugas dan tanggung jawab sebagai pendidik harus dilakukan secara seimbang. Dalam melaksanakan tugasnya pendidik harus baik, ikhlas, bertanggung jawab dan benar-benar mengajak siswanya ke jalan yang benar, maka akan memudahkan tercapainya tujuan pendidikan yang semaksimal mungkin agar menjadi pedoman dalam kehidupannya. Kemudian berusaha untuk mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki peserta didik menjadi berkualitas, lebih baik lagi yang nantinya dapat dikembangkan dimasa yang akan datang untuk dijadikan pegangan dalam kehidupan sehari-hari dengan baik dan benar.

²⁰Nurdin, Muhammad, *Kiat Menjadi Guru Profesional*, Ar- Ruzz Media, Yogyakarta, 2010, hlm. 128.

B. Pembelajaran Fiqih

1. Pembelajaran

Pembelajaran berasal dari bahasa Inggris “*instruction*” artinya sebuah usaha yang berujuan untuk membantu orang belajar. Pembelajaran adalah suatu usaha yang disengaja, bertujuan, dan terkendali agar orang lain usaha atau terjadi perubahan yang relatif pada diri orang lain. Usaha tersebut dilakukan individu maupun kelompok orang yang memiliki kemampuan dalam mengembangkan belajar yang diperlukan.²¹ Kemudian dijelaskan lagi arti dari pembelajaran (*instructionally*) adalah suatu kegiatan yang bertujuan mengubah dan mengontrol seseorang dengan maksud dapat bertindak laku atau bereaksi terhadap kondisi tertentu.²² Sedangkan Smith dan Ragan menjelaskan bahwa pembelajaran merupakan suatu aktivitas penyampaian informasi dalam membantu mencapai tujuan yang ingin dicapai, khususnya tujuan yang dicapai dalam belajar.²³

Dalam pembelajaran, guru hanya untuk membimbing, membantu dan mengarahkan agar peserta didik memiliki pengetahuan, pemahaman cukup luas berupa pengalaman belajar. Pembelajaran adalah seperangkat tindakan yang sudah dirancang untuk mendukung proses belajar siswa dengan memperhitungkan kejadian-kejadian ekstrim terhadap rangkaian kejadian-kejadian internal berlangsung yang dialami siswa.²⁴

Prinsip-prinsip yang harus dilakukan pendidik dalam pembelajaran sebagaimana yang dijelaskan Gagne sebagai berikut:²⁵

1. Menarik perhatian (*gaining attention*) untuk menimbulkan minat siswa dengan mengemukakan sesuatu yang baru, aneh dan kontradiksi
2. Menyampaikan tujuan pembelajaran (*informing learner of the objectives*) memberikan kemamouan yang dapat dikuasai siswa setelah belajar.

²¹Nyayu Khodijah, *Psikologi Pendidikan*, Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2014, hlm. 175.

²²Hamdani, *Strategi Belajar mengajar*, CV Pustaka Setia, Bandung, 2011, hlm. 196.

²³Rusmono, *Strategi Pembelajaran Dengan Problem Based Learning*, Ghalia Indonesia, Bogor, 2012, hlm. 6.

²⁴Evelin Siregar dan Hartini Maria, *Teori Belajar dan Pembelajaran*, Ghalia Indonesia, Bogor, 2011, hlm. 12.

²⁵*Ibid*, hlm. 16-17.

3. Memberikan bimbingan belajar (*Providing Learner Guide*) memberikan pertanyaan-pertanyaan yang tujuannya untuk membimbing proses/alur berpikir siswa agar memiliki pengetahuan yang lebih baik.
4. Memperoleh kinerja atau penampilan siswa (*Providing Fedbacc*) siswa diminta untuk menunjukkan apa yang telah dipelajari.
5. Memperkuat retensi dan *transfer* belajar (*Enhancing Retention and Transfer*) merangsang kemampuan mengingat-ingat serta mentransfer dengan memberikan rangkuman, mengadakan review apa yang dipelajari.

Dengan ini dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan usaha yang dilakukan pendidik kepada peserta didik, baik secara formal maupun informal. Jadi pembelajaran dilingkungan formal di emban guru, sedangkan di lingkungan non formal di emban para tokoh masyarakat. Pembelajaran dikatakan efektif manakala pendidik dalam menyampaikan materi pelajaran sudah mengetahui keadaan mereka dan menggunakan bahasa yang mudah dipahami peserta didik saat proses pembelajaran berlangsung di kelas.

Tujuan pembelajaran adalah untuk melakukan perubahan perilaku peserta didik setelah mengikuti kegiatan pembelajaran, merupakan sasaran akhir yang diharapkan guru setelah melaksanakan pembelajaran dan dapat didefinisikan sebagai pernyataan deskriptif yang terperinci dan dilengkapi dengan kompetensi-kompetensi yang dimilikinya oleh peserta didik setelah mengikuti proses pembelajaran.²⁶ Dengan kata lain tujuan dari pembelajaran yaitu merumuskan bentuk-bentuk tingkah laku yang dialami siswa baik setelah belajar atau mengikuti pembelajaran.

Dapat dipahami bahwa tujuan pembelajaran dikatakan sangat efektif, apabila kegiatan dan pelaksanaannya sudah dirancang pendidik sebelum pembelajaran dimulai serta memberikan bimbingan, arahan dan motivasi agar tujuan pembelajaran dapat tercapai, kondisi kelas menjadi kondusif, serta memberikan hal-hal positif untuk lebih berkualitas yang nantinya dapat diaplikasikan peserta didik dengan benar dalam kehidupannya.

²⁶Kasosih E., *Strategi Belajar dan Pembelajaran*, Irama Widya, Bandung, 2010, hlm.13.

2. Pengertian Fiqih

Secara etimologi, Fiqih artinya memahami sesuatu secara mendalam, adapun secara terminologi Fiqih adalah hukum-hukum syara' yang bersifat praktis yang diperoleh dari dalil-dalil yang rinci.²⁷Selain itu, Fiqih juga dapat diartikan sebagai ilmu mengenai hukum-hukum syar'i (hukum Islam) yang berkaitan dengan perbuatan atau tindakan bukan aqidah yang didapatkan dari dalil-dalil yang spesifik.²⁸

Secara bahasa Fiqih berasal dari kata "*Faqiha*" yang berarti mengerti atau faham. Secara difinitif, Fiqih juga berarti ilmu tentang hukum-hukum syar'i yang bersifat amaliyah yang digali dan ditemukan dari dalil-dalil yang tafsihi.²⁹Menurut istilah hukum Islam Fiqh diartikan sebagai hukum syara' menjelaskan tentang amaliah yang diistimbatka oleh para mujtahid.³⁰Secara rinci dapat ditarik kesimpulan bahwa *ta'rif* (definisi) Fiqih menurut syara' ialah mengetahui hukum-hukum syara' yang berkenaan dengan amal, baik amal anggota maupun amal hati yang terdapat hukum dari dalil-dalil tertentu.³¹

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa Fiqih adalah mata pelajaran yang mempelajari macam-macam hukum Islam dan berbagai aturan-aturan hidup bagi manusia baik yang bersifat individu maupun sosial masyarakat. Tujuan yang diharapkan adalah manusia semakin mengetahui dan memahami suatu hal bagaimana melaksanakannya dengan benar sesuai dengan kaidah-kaidahnya.

Mata pelajaran Fiqih dalam kurikulum Madrasah Tsanawiyah adalah salah satu bagian dari pelajaran pendidikan agama Islam yang diarahkan untuk mengenal, memahami, menghayati, dan mengamalkan hukum-hukum Islam yang kemudian menjadi dasar pandangan hidup (*way of life*) melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, latihan serta penggunaan pengalaman.

²⁷Ahmad Falah, *Materi dan Pembelajaran Fiqih MTs-MA*, STAIN Kudus, Kudus, 2009, hlm. 2.

²⁸Syafi'i Karim, *Fiqh-Ushul Fiqih*, CV. Pustaka Setia, Bandung, 2001, hlm. 34.

²⁹Hasbiyallah, *Fiqh dan Ushul Fiq*, PT Remaja Rosdakarya, Bandung, 2013, hlm. 1.

³⁰Chaerul Umam, *Ushul Fiqih 1*, CV. Pustaka Setia, Bandung, 1998, hlm. 15.

³¹Abdul Karim Amrullah, *Pengantar Ushul Fiqh*, Pustaka Panjimas, Jakarta, 1985, hlm. 2.

1. Tujuan Mata Pelajaran Fiqih

Adapun tujuan dari mata pelajaran Fiqih sebagai berikut:

- a. Agar peserta didik dapat mengetahui dan memahami pokok-pokok hukum Islam secara terperinci dan menyeluruh, baik berupa dalil naqli dan aqli. Pengetahuan dan pemahaman tersebut diharapkan menjadi pedoman hidup dalam kehidupan pribadi dan sosialnya.
- b. Agar peserta didik dapat melaksanakan pengalaman ketentuan hukum-hukum Islam dengan benar. Pengalaman tersebut diharapkan dapat menumbuhkan ketaatan menjalankan hukum Islam, disiplin, dan tanggung jawab sosial yang tinggi dalam kehidupan pribadi maupun sosialnya.

2. Fungsi Mata Pelajaran Fiqih

Adapun fungsi dari mata pelajaran Fiqih sebagai berikut:

- a. Mendorong timbulnya kesadaran beribadah siswa kepada Allah Swt.
- b. Membiasakan dalam melaksanakan hukum Islam dengan ikhlas.
- c. Mendorong timbulnya kesadaran untuk mensyukuri nikmat-Nya dengan mengolah dan memanfaatkan alam untuk kesejahteraan hidup.
- d. Membentuk kebiasaan kedisiplinan dan rasa tanggung jawab sosial di madrasah dan masyarakat.

3. Ruang Lingkup Mata Pelajaran Fiqih

Ruang lingkup dari mata pelajaran Fiqih yaitu :

- a. Hubungan manusia dengan Allah Swt.

Siswa dibimbing untuk meyakini bahwa hubungan vertikal kepada Allah Swt merupakan ibadah pertama dan utama Hubungan manusia dengan Allah Swt, meliputi materi: Thaharah, Shalat, Zakat, Haji, Aqiqah, Shadaqah, Infak, Hadiah dan Wakaf.

- b. Hubungan manusia dengan sesama manusia

Siswa dibimbing dan di didik menjadi anggota masyarakat dengan berakhlak, mulia, dan berusaha menjadi tauladan masyarakat Bidang ini meliputi Muamalah, Munakahat, Penyelenggaraan Jenazah dan Takziah, Warisan, Jinayat, Hubbul Wathan dan Kependudukan.

c. Hubungan sesama dengan alam (selain manusia) dan lingkungan.

Siswa dibimbing untuk peka dan cinta terhadap lingkungan hidup. Bidang tersebut mencakup materi, memelihara kelestarian alam dan lingkungan, dampak kerusakan lingkungan alam terhadap kehidupan, makanan dan minuman yang diharamkan dan diharamkan, Binatang sembelihan dan ketentuannya.³²

Dapat dipahami bahwa implementasi teknik desensitisasi sistematis pada pembelajaran Fiqih melatih peserta didik untuk selalu membangun pengetahuannya melalui pengalaman dalam kehidupannya. Mereka akan lebih memiliki pengetahuan serta pengalaman cukup luas disertai dengan sikap percaya diri, jika pengetahuan tersebut dibangun atas dasar-dasar realitas yang berjalan dalam masyarakat.

Untuk lebih jelas lagi dalam memahami terkait dengan teknik desensitisasi sistematis berikut penjelasannya sebagai berikut:

1. Menurut Catalisano menetapkan bahwa terapi kognitif-perilaku yang dikombinasikan dengan teknik desensitisasi sistematis, efektif dalam penanganan ketakutan terbang. Penggunaan desensitisasi sistematis paling tepat ketika klien memiliki keterampilan *coping* yang diperlukan tetapi menghindari situasinya karena tingkat kecemasan yang tinggi
2. Menurut Egbochukuand, Obodo, Austin, dan Patridge mengusulkan penggunaan desensitisasi sistematis untuk mengurangi situasi-situasi penuh-stres seperti kecemasan. *Cognitive restructuring* dan desensitisasi sistematis efektif menangani kecemasan beresiko tinggi
3. Crawford mendeskripsikan penggunaan desensitisasi sistematis dengan *preservice center* (mahasiswa calon guru dengan pengalaman lapangan berbasis sekolah) yang memiliki kecemasan membaca
4. Menurut Graziano, DeGiovanni, dan Garcia dalam melaksanakan literatur difokuskan dalam penanganan behavioral fobia anak-anak serta dapat menemukan bahwa teknik desensitisasi sistematis baik diterapkan secara

³²Sukiman, *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Mata Pelajaran Fiqih*, Tim Fakultas Tarbiyah UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2006, hlm. 1.

individu maupun berkelompok, lebih efektif dalam mengurangi *fobia-fobia* tertentu dan kecemasan yang berkaitan dengan berbagai situasi dibandingkan jenis-jenis penanganan lainnya.³³

Dari penjelasan seperti di atas penulis menyimpulkan bahwa teknik desensitisasi sistematis dalam pembelajaran khususnya pada pembelajaran Fiqih efektif dalam menangani siswa takut, gemetar, dan cemas, serta menciptakan pembelajaran menyenangkan, kondusif serta menumbuhkan sikap percaya diri saat melakukan kegiatan dengan baik.

C. Hasil Penelitian Terdahulu

Kajian pustaka yang peneliti lakukan terkait dengan Implementasi teknik desensitisasi sistematis untuk mengatasi kecemasan siswa ketika mempresentasikan pelajaran saat pembelajaran Fiqih di MTs NU Nurussalam Besito Gebog Kudus, ada beberapa penelitian yang memiliki kajian hampir sama yaitu:

Penelitian yang dikutip dari jurnal tentang “Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Calon Mahasiswa Dalam Menghadapi SMPTN”. Penelitian ini bersifat *quasi eksperimental* dengan jenis *pretest posttest design*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyebab kecemasan dapat dikurangi dengan teknik desensitisasi sistematis. Hasil tes dari *pretest* dan *posttest* menunjukkan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($7,136 > 2,365$). Dapat dipahami bahwa ha diterima, artinya teknik desensitisasi sistematis sangat efektif mengatasi kecemasan calon mahasiswa dalam menghadapi SMPTN.³⁴ Sedangkan letak perbedaan penulis dengan penelitian ini adalah penulis mengatasi kecemasan pada pembelajaran Fiqih, tapi kedua belah pihak antara peneliti dengan penelitian ini sama-sama mengatasi kecemasan.

³³Bradly T. Erford *40 Teknik Yang Harus Diketahui Konselor*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2016, hlm. 321.

³⁴Desfi Dian Mustika, Yusmansyah, Ranni Rahmawati, *Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Calon Mahasiswa Dalam Menghadapi SMPTN*, Jurusan bimbingan konseling, <http://fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/2996>, Vol.3, No.3, 2014, hal.1. diakses pada tanggal 7 Maret 2017, Pukul 09:35 WIB.

Penelitian berikutnya dengan judul tentang “Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Meminimalisasi Kecemasan Siswa Dalam Menyampaikan Pendapat Kelas VIII di SMP Negeri 02 Singaraja”. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan bimbingan konseling yang bertujuan untuk mengetahui penerapan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk meminimalisasi kecemasan siswa dalam menyampaikan pendapat. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner, sedangkan untuk observasi sebagai metode pendukung. Hasil penelitian menunjukkan pada data awal diperoleh 10 siswa yang mengalami kecemasan dengan rata-rata sebesar 82,80%. Penelitian ini dilaksanakan dalam 2 siklus. Pada siklus I terjadi penurunan dengan rata-rata 15,34% dengan hasil 6 siswa dikategorikan rendah, 1 siswa dikategorikan sangat rendah dan 3 siswa yang belum mencapai kriteria dibawah 65% pada siklus I. Pada siklus II 3 siswa belum mencapai kriteria 65% pada siklus I, mengalami penurunan dengan rata-rata sebesar 13,32%. Data ini diperkuat hasil pengamatan perubahan perilaku siswa di isi oleh peneliti pada setiap siklusnya. Dapat dikatakan berhasil penerapan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk meminimalisasi kecemasan siswa dalam menyampaikan pendapat kelas VIII di SMP Negeri 02 Singaraja tahun ajaran 2013/2014.³⁵Letak perbedaannya dari penulis adalah penelitian ini untuk meminimalisasi kecemasan siswa saat menyampaikan pendapat, sedangkan dari penulis dalam mengatasi kecemasan siswa pada pembelajaran Fiqih.

Dari beberapa penelitian seperti diatas, ditambahkan penelitian dari Barozatul Munadhiroh berjudul “Upaya Mengatasi Kecemasan Siswa Kelas IX Dalam Menghadapi Ujian Nasional Melalui Bimbingan Kelompok Di SMP Islam Ngadirejo Temanggung”. Tujuan digunakan bimbingan kelompok agar siswa kelas IX merasa tenang dan nyaman dalam menghadapi ujian

³⁵Santi Aryani, Ni Ketut Suarni, Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri “Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Meminimalisasi Kecemasan Siswa Dalam Menyampaikan Pendapat Kelas VIII di SMPN 02 Singaraja”,Jurusan BimbinganKonseling, Vol.2,No.1,2014,hal.1.<http://ejournal.Undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/3747>. diakses pada tanggal 7 Maret 2018, Pukul 09:30 WIB

nasional tanpa ada hal-hal yang menyebabkan kecemasan. Untuk mengatasi kecemasan siswa dengan menggunakan metode *Teaching Group* dan *Group Counseling*. *Teaching Group* adalah kelompok yang dibuat oleh pembimbing untuk memberikan aspek bimbingan, tata cara yang baik, pergaulan, penyesuaian lingkungannya baik di rumah atau sekolah. Maksud dari metode *Group Counseling* adalah konseling dilakukan sebuah anggota kelompok sehingga setiap anggotanya memberikan kesempatan menggunakan pengalaman dan kesulitannya. Hal ini dapat dipahami bahwa penelitian ini memberikan pemahaman kepada penulis yaitu dalam mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi UN, sedangkan dari penulis adalah dalam mengatasi kecemasan siswa pada pembelajaran Fiqih.³⁶

Untuk memperjelas lagi terkait dengan penelitian-penelitian seperti di atas, kemudian diuraikan kembali dari penelitian yang sudah dilakukan oleh Lukman Hakim tentang “Studi Analisis Rational Emotif Behavioral Terapi (REBT) Dalam Mengatasi Kecemasan Peserta Didik Menghadapi Ujian Nasional (UN) di MA Mujahidin Bageng Gembong”. Kemudian Lukman kembali menjelaskan hasil dari penelitiannya, bahwa kecemasan merupakan salah satu kondisi atau perilaku yang mengakibatkan anak menjadi tidak tenang baik melakukan suatu kegiatan maupun hubungan sama orang lain. Kecemasan adalah suatu kondisi yang menyebabkan peserta didik menjadi tidak tenang dan konsisten dalam melakukan perbuatan. Ciri-ciri dari kecemasan adalah kondisi merasa tidak tenang, gemetar, gugup, panik, berkeringat, nafas pendek, kurang percaya diri dan lainnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pelaksanaan metode yang dilakukan dalam mengatasi peserta didik dalam menghadapi ujian nasional agar tetap tenang dan tidak cemas. Dalam penggunaan teknik REBT penulis berharap mampu mengatasi kecemasan peserta didik saat menghadapi ujian nasional dengan baik dan benar. Harapan selanjutnya penelitian ini yaitu peserta didik

³⁶Barozatun Munadhiroh, 2016, “Upaya Mengatasi Kecemasan Siswa Kelas IX Dalam Menghadapi Ujian Nasional Melalui Bimbingan Kelompok Di SMP Islam Ngadirejo Temanggung”. Skripsi ini dari Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

selalu merasa tenang dan nyaman baik saat istirahat maupun saat melakukan sesuatu kegiatan³⁷.

Dari uraian diatas dapat dipahami penulis bahwa hasil penelitian-penelitian terdahulu baik skripsi maupun jurnal, masing-masing memiliki tujuan yang sama dengan penulis yaitu dalam mengatasi kecemasan peserta didik. Untuk penelitian jurnalnya hanya merumuskan faktor-faktor penyebab kecemasan, kemudian penjelasan skripsi ini yaitu penerapan sebuah teknik untuk mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional maupun saat siswa menyampaikan pendapat. Sedangkan letak perbedaannya dari penulis dengan penelitian yang disebutkan diatas adalah yang dilakukan penulis yaitu mengatasi kecemasan siswa pada pembelajaran Fiqih.

D. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan bagian dari penelitian yang menggambarkan alur pikiran peneliti dalam memberikan suatu penjelasan kepada orang lain. Dengan demikian kerangka berpikir merupakan model konseptual mengenai berbagai teori yang telah didefinisikan.³⁸ Pendidikan merupakan sebuah usaha sadar yang dilaksanakan keluarga, masyarakat, sekolah dan pemerintah. Dalam sebuah pendidikan terjadi adanya interaksi antar pendidik dengan peserta didik.

Seorang pendidikan bertugas untuk mentransfer pengetahuannya kepada peserta didik atau yang dikenal dengan istilah pembelajaran. Pembelajaran pada hakikatnya bukanlah hanya sebatas memberikan pengetahuan pendidik kepada peserta didik, juga memberdayakan peserta didik itu sendiri. Dengan demikian maka terjadi pergeseran pada sebuah pendidikan yang mulanya dari paradigma pengajaran ke paradigma pembelajaran. Tentunya dalam hal ini, seorang pendidik tidak lagi sebagai

³⁷Lukman Hakim, 2014. “*Studi Analisa Pelaksanaan Rational Emotif behavioral Therapy (REBT) Dalam Mengatasi Kecemasan Peserta Didik Menghadapi Ujian Nasional (UN) di MA Mujahidin Bageng Gembong*”. Skripsi ini tidak diterbitkan STAIN Kudus.

³⁸M. Iqbal Hasan, *Pokok-pokok Materi Metodologi Penelitian & Aplikasinya*, Ghalia Indonesia, Jakarta, 2002, hlm. 48.

pusat pembelajaran, melainkan hanya sebatas fasilitator saja. Peserta didik dituntut untuk lebih aktif dalam memberikan sumbangsih pemikirannya dan lebih dituntut untuk menemukan sendiri konsep pembelajaran yang diterimanya.

Pemikiran yang menyertai kecemasan berbeda dari pemikiran yang merupakan tanda depresi. Kecemasan di sertai dalam keadaan bahaya atau terancam dalam hal tertentu.³⁹ Teknik desensitisasi sistematis adalah teknik yang sering digunakan konselor dalam mengatasi klien yang kondisinya tidak konsisten dan tidak tenang. Teknik ini diarahkan untuk menampilkan respon yang tidak konsisten dengan kecemasan.⁴⁰

Penggunaan teknik desensitisasi sistematis dengan melibatkan teknik relaksasi yaitu siswa di minta untuk menggambarkan situasi yang paling menimbulkan kecemasan sampai titik dimana siswa tidak merasa cemas. Dengan implementasi teknik desensitisasi sistematis yaitu teknik yang digunakan dalam perilaku *neurotic* yaitu ekspresi dari kecemasan. Untuk melatih siswa tetap rileks dengan memberikan respons berupa perilaku yang berlawanan atas stimulus berupa bayangan-bayangan mengenai pengalaman yang mencemaskan.

Dengan diterapkan teknik dalam pembelajaran Fiqih untuk mengatasi siswa yang mengalami kecemasan ketika mempresentasikan pelajaran di dalam kelas pada proses pembelajaran Fiqih berlangsung. Melalui teknik desensitisasi sistematis agar siswa merasa dalam belajar, sangat optimis dan percaya diri, dan membuat keadaan siswa menjadi lebih nyaman, tenang, dan rileks dalam mengikuti pembelajaran Fiqih.

Secara spesifik, kondisi tersebut dapat diformulasikan ke dalam kerangka berpikir sebagai berikut:

³⁹Dennys Grennbetger, dan Crystine A. Padesky, *Manajemen Pikiran*, Kaifa PT Mizan Pustaka, Bandung, 2004, hlm. 210.

⁴⁰Namora Lumongga Lubic, *Memahami Dasar-dasar konseling Dalam Teori dan Praktek*, Kencana Prenada Media Group, Jakarta, 2011, hlm. 173.

Gambar 2.1 Skema Kerangka Berpikir