

**PENERAPAN TEKNIK DESENTISASI SISTEMATIS DALAM  
MENGURANGI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN NASIONAL  
MELALUI PENGUATAN SPIRITUAL (ISTIGHOSAH AKBAR) DI  
MAN 1 KUDUS TAHUN PELAJARAN 2016/2017**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Dalam Ilmu Tarbiyah



Disusun Oleh :

**FITRIA RAIHANA ANWAR**

**NIM : 112 722**

---

**PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN AGAMA ISLAM (PAI)  
JURUSAN TARBIYAH  
SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS  
TAHUN 2016**



**KEMENTERIAN AGAMA  
SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM NEGERI  
KUDUS**

## **NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Kepada

Yth. **Ketua STAIN Kudus**

**cq. Ketua Jurusan Tarbiyah**

di -

**Kudus**

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Diberitahukan dengan hormat, bahwa skripsi saudara : **Fitria Raihana Anwar** NIM : **112722** dengan judul “**Penerapan Teknik Desentisasi Sistematis Dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Melalui Penguatan Spiritual (Istighosah Akbar) di MAN 1 Kudus Tahun Pelajaran 2016/2017**”.

Pada Prodi Tarbiyah PAI . Setelah dikoreksi dan diteliti sesuai aturan proses pembimbingan, maka skripsi dimaksud dapat disetujui untuk dimunaqosahkan. Oleh karena itu, mohon dengan hormat agar naskah skripsi tersebut diterima dan diajukan dalam program munaqosah sesuai jadwal yang direncanakan.

Demikian, kami sampaikan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Kudus, 13 Desember 2016

Hormat Kami,

**Dosen Pembimbing**

**Dr. Sulthon, M.Ag., M.Pd**  
(197011032005011004)



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM NEGERI**  
**KUDUS**

## PENGESAHAN SKRIPSI

**Nama** : Fitria Raihana Anwar  
**NIM** : 112722  
**Jurusan/Prodi** : Tarbiyah / PAI  
**Judul Skripsi** : “Penerapan Teknik Desentisasi Sistematis Dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Melalui Penguatan Spiritual (Istighosah Akbar) di MAN 1 Kudus Tahun Pelajaran 2016/2017”.

Telah dimunaqosahkan oleh tim penguji sekolah tinggi agama islam negeri kudus pada tanggal

**06 Januari 2017**

Selanjutnya dapat diterima dan disyahkan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata satu (S1) dalam ilmu tarbiyah program studi pendidikan agama islam.

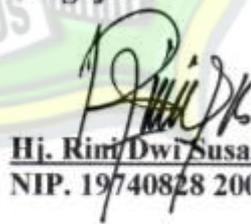
Kudus, 11 Januari 2017



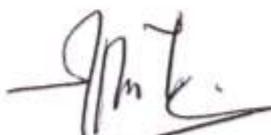
**Ketua Sidang/ Penguji I**

  
Setyoingsih, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19760522 200312 2 001

**Penguji II**

  
Hj. Rini Dwi Susanti, M.Ag., M.Pd.  
NIP. 19740828 200501 2 008

**Pembimbing**

  
Dr. Sulthon, M.Ag., M.Pd  
NIP. 19701103 200501 1 004

**Sekretaris Sidang**

  
Ida Vera Sophva., M.Pd.  
NIP. 19790321 200901 2 001

**PERNYATAAN**

Surat pernyataan yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fitriah Raihana Anwar  
NIM : 112722  
Jurusan / Prodi : Tarbiyah / PAI  
Judul Skripsi : Penerapan Teknik Desentisasi Sistematis Dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Melalui Penguatan Spiritual (Istighosah Akbar) di MAN 1 Kudus Tahun Pelajaran 2016/2017

Menyatakan bahwa apa yang tertulis dalam skripsi ini benar-benar asli karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini, dikutip dan dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Kudus, 13 Desember 2016

Yang membuat pernyataan



Fitriah Raihana Anwar

NIM: 112722

*MOTTO*

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

5. Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan,
6. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.



### PERSEMBAHAN

Dengan hati yang tulus, selalu mengharap rahmat dan ridha Allah SWT, yang tiada daya upaya dan kekuatan melainkan atas bantuan-Nya yang Maha Tinggi Lagi Maha Mulia, penulis persembahkan karya sederhana ini kepada :

- ◆ Sang Kholiq, Allah SWT Tuhan semesta alam, atas segala karunia-Nya yang selalu tumpahruhan kepada hamba. Chabibi Qolbi Yaa Rasulallah, beserta keluarga, sahabat dan pengikutnya, yang ingin ku bersua dengannya, sang pemberi syafaat di setiap nyawa.
- ◆ Abah Sahid Anwar dan Umi (alhmh) tempat curahan keluh kesah, suka cita, yang lantunan do'a-do'anya, kasih sayang dan pengorbanannya selalu mengalir bak mata air surga untuk putra-putrinya yang tanpa pernah kami mampu membalasnya. Karya ini penulis persembahkan sebagai rasa tanggungjawab penulis dalam menempuh studi ini.
- ◆ Saudara-saudaraku Nizar, Yuda, Intan, Ima, Nadia yang selalu menemani, memberikan motivasi dan mewarnai di setiap hari-hariku dengan penuh rasa syukur.
- ◆ Bulek tercinta Hartini dan Saudara-saudara yang tak pernah lelah memberikan semangat dan doa.
- ◆ Kakak sekaligus calon imam Tinton Suprpto yang selalu menemani dalam keluh kesahku.
- ◆ Kepada seluruh guruku mulai SD, SMP, MA dan seluruh dosen STAIN kudus, penulis ucapkan terimakasih atas keikhlasan dan kesabaran beliau dalam mendidik dan membimbing, serta memotivasi penulis.
- ◆ Seluruh teman-temanku senasib seperjuangan (Kelas B) terutama kepada semua sahabatku (RWM), yang selalu mengukir kenangan terindah selama menuntut ilmu di STAIN Kudus, dengan sifat kekompakan, kepedulian, dan kekeluargaan kalian.
- ◆ Dan tak lupa juga kepada pembaca yang budiman beserta semua pihak yang telah membantu penulis hingga terselesaikan skripsi ini.

Semoga, goresan pena sederhana ini mempunyai khazanah ilmu yang bermanfaat untuk dunia dan akhirat sebagai bekal dalam menuju surga-Nya, sehingga mendapatkan balasan yang setimpal dari Allah Azza Wa Jalla. Amin.....

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim*

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, segala puji bagi Allah, Tuhan seru sekalian alam. Shalawat salam semoga tercurahkan kepada baginda Rosul Muhammad SAW ., beserta keluarga dan sahabatnya. Atas berkat rahmat dan hidayah Allah SWT., melalui proses perjuangan yang cukup panjang, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: **“Penerapan Teknik *Desentisasi Sistematis* Dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Melalui Penguatan Spiritual (Istighosah Akbar) di MAN 1 Kudus Tahun Pelajaran 2016/2017”**.

Penulis menyadari sepenuhnya, bahwa tidak cukup hanya dengan motivasi yang ada dalam diri penulis saja akan dapat terlaksana penyusunan skripsi ini, tanpa dukungan, bantuan, saran dan arahan dari berbagai pihak. Maka sudah sewajarnya penulis mengucapkan terima kasih yang setulus – tulusnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini, khususnya kepada yang terhormat:

1. Dr. H. Fathul Mufid, M.SI, Ketua STAIN Kudus
2. Dr. H. Kisbiyanto M.Ag selaku Ketua Jurusan Tarbiyah.
3. Dr. Sulthon M.Pd Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan banyak arahan, masukan, bimbingan sehingga terselesainya penulisan skripsi ini.
4. Hj. Azizah, S.Ag, MM, selaku kepala perpustakaan STAIN Kudus yang telah memberikan izin dan layanan perpustakaan yang diperlukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Hj Zulaikhah M.T, M.P selaku Kepala Madrasah Aliyah Negeri 1 Kudus beserta stafnya, yang telah membantu menyediakan data penelitian dalam rangka kelancaran penyelesaian skripsi ini.
6. Drs H Achmad Fathoni selaku Guru Pembina Agama (PAI) yang telah membantu menyediakan data penelitian dalam rangka kelancaran penyelesaian skripsi ini.

7. Abah tercinta dan Almarhum Umi tercinta serta Kakak dan Adek yang telah mendukung dan memberikan doa sepenuhnya dalam perkuliahan di STAIN Kudus.
8. Kakak sekaligus Calon imamku yang tak pernah henti selalu mendukung dan mensupport dalam menyelesaikan studi S1.
9. Segenap guru yang telah membagikan ilmunya secara gratis kepada penulis mulai sejak kecil yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.
10. Seluruh teman-teman kelas B, yang telah memberikan kenangan selama ini. Tiada sesuatu yang indah di dunia selain jalinan persaudaraan.

Semoga segala bantuan dari berbagai pihak tersebut mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT dan sebagai amal saleh, amin.

Akhirnya penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, banyak terdapat kejanggalan dan kekurangan. Oleh karena itu saran dan kritik yang bersifat konstruktif dari para pembaca senantiasa penulis terima dengan penuh penghargaan.

Harapan penulis semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya, bagi para pembaca pada umumnya, dan lembaga – lembaga yang berkompeten. Semoga menjadi amal pengabdian penulis terhadap agama, bangsa dan negara.

Kudus, 13 Desember 2016  
Penulis ,



**Fitria Raihana Anwar**  
NIM. : 112722