

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Pustaka

1. Teknik Desentisasi Sistematis

a. Pengertian Teknik Desensitisasi Sistematis

Desensitisasi sistematis merupakan teknik spesifik pendekatan behavioristik. Sebagaimana mengutip Willis, desensitisasi sistematis yaitu teknik yang dikembangkan oleh Wolpe yang mengatakan bahwa semua perilaku neurotic adalah ekspresi dari kecemasan.¹ Cara untuk mengurangi kecemasan seseorang dengan cara memberikan rangsangan yang bisa membuatnya cemas secara dengan sedikit demi sedikit yang diberikan secara terus- menerus sampai siswa tersebut tidak merasakan kecemasaa lagi. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa teknik ini digunakan untuk mengurangi kecemasan dengan menghapus respons yang tidak diinginkan siswa yaitu melalui *counter conditioning*.

Sedangkan Asmani menyatakan bahwa desensitisasi sistematis merupakan teknik yang memfokuskan pada pemberian bantuan untuk memberikan ketenangan dengan mengajarkan siswa untuk tetap rileks meskipun dimunculkan stimulus pemicu kecemasan. Dari hal ini dapat dipahami bahwa teknik ini melatih untuk tetap rileks dan nyaman meski dihadapkan pada hal yang memicu kecemasan. Hal itu dilaksanakan secara bertahap dari tingkat paling rendah hingga paling tinggi.²

Dari pernyataan yang telah dibahas di atas, maka dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan teknik desensitisasi sistematis ialah teknik spesifik di dalam pendekatan behavioristik yang mana siswa diberikan pelatihan untuk tetap nyaman meskipun menemukan situasi yang menimbulkan kecemasan. Hal tersebut dilakukan secara bertahap yang

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

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

mana siswa membayangkan suatu hal yang menegangkan dan kemudian diminta untuk tetap rileks sampai pada kondisi yang paling mencemaskan. Dengan demikian, desensitisasi sistematis merupakan kegiatan yang dilaksanakan bertahap mulai dari kecemasan yang paling rendah sampai pada yang paling tinggi.

b. Tujuan Teknik Desensitisasi Sistematis

Sebagaimana merujuk pada pengertian yang disampaikan Asmani, maka dapat dipahami bahwa tujuan desensitisasi sistematis adalah untuk menghapus tingkah laku berupa kecemasan dengan mengkondisikan agar tetap merasa nyaman.³

Adapun sebagaimana mengutip dari Latipun, bahwa tujuan teknik desensitisasi sistematis ialah untuk melatih konseli tetap rileks dengan memberikan respons berupa perilaku yang berlawanan atas stimulus berupa bayangan-bayangan mengenai pengalaman yang mencemaskan. Dari hal ini bisa dipahami bahwa teknik ini bertujuan agar siswa tetap merasa nyaman meski dihadapkan dalam kecemasan.⁴

Berkenaan dengan tujuan dari teknik desensitisasi sistematis, Willis menegaskan bahwa teknik ini bermaksud untuk mengajarkan konseli untuk dapat memberikan respons yang tidak konsisten terkait dengan kecemasan yang dialaminya.⁵ Kondisi demikian bisa diwujudkan dengan menciptakan kondisi nyaman bagi konseli.

Tujuan teknik desensitisasi sistematis yang lain adalah:

- 1) Teknik desensitisasi sistematis bermaksud mengajar konseli untuk memberikan respons yang tidak konsisten dengan kecemasan yang dialami konseli.
- 2) Mengurangi sensitivitas emosional yang berkaitan dengan kelainan pribadi.

³ Jamal M Asmani, *Panduan Efektif Bimbingan & Konseling di Sekolah*, Diva Press, Yogyakarta, 2010 hlm 224.

⁴ Latipun, *Psikologi Konseling*, UMM Press, Malang, 2010, hlm 92.

⁵ Sofyan Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Alfabeta, Bandung, 2010, hlm 71.

- 3) Menenangkan klien dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan klien untuk rileks.
- 4) Menghapus tingkah laku negative seperti kecemasan⁶

Dengan demikian teknik ini diberikan agar siswa yang mengalami kecemasan dapat segera hilang, jika teknik ini digunakan secara bertahap dan dilakukan dengan sungguh-sungguh. Oleh karenanya orang yang mengalami kecemasan itu bisa merubah rasa ketakutannya tersebut sehingga dia merubah dari yang berfikir negative ke positif.

Walker menyatakan tujuan dari teknik desentisasi sistematis yaitu Digunakan apabila konseli merasa takut dengan hal tertentu seperti takut menghadapi ujian, takut menghadapi operasi, dan takut naik pesawat terbang. Selain itu juga digunakan untuk seseorang yang mengalami fobia. Seperti akrofobia, agrofobia, dan klaustrofobia.⁷

Dari pendapat walker tersebut penulis dapat menyimpulkan bahwaasannya tujuan dari teknik ini yaitu untuk mengatasi siswa yang mengalami kecemasan ketika akan melaksanakan ujian akhir, yang mana siwa akan selalu merasa was-was dengan keadaan yang akan dialaminya, sehingga teknik ini membantu untuk mengurangi kecemasan siswa tersebut.

Mengacu pada penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dari konseling behavioristik ialah untuk mengatasi kecemasan dengan memberikan suatu pelatihan relaksasi sehingga siswa dapat merespons stimulus yang menegangkan dan bahkan mengancam yang dalam kondisi ini ialah dengan teratasinya kecemasan dalam menghadapi UN pada siswa di MAN 1 Kudus.

⁶ <http://animenekoi.blogspot.co.id/2012/03/teknikdesentisasi.html>, 8/9/2016/6:31.

⁷ Boy Sumarji dan Hartono, *Psikologi Konseling*, Kencana Prenada Media Grup, Jakarta, 2012, hlm 127.

c. Prosedur Pelaksanaan Teknik Desensitisasi Sistematis

Teknik desensitisasi sistematis dapat dilakukan dengan menciptakan keadaan nyaman yang mana stimulus pemicu kecemasan dipadukan dengan stimulus rileks secara berulang sehingga kecemasan yang dialami secara bertahap dapat diatasi (Latipun).⁸

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

1. Konselor menganalisis tingkah laku yang menimbulkan kecemasan pada siswa.
2. Menyusun hierarki secara bersama antara konselor dan siswa mengenai situasi yang menimbulkan kecemasan dimulai dari tingkat paling rendah sampai dengan paling tinggi. Kecemasan siswa disusun secara sistematis sehingga mudah dalam pemberian stimulus yang secara bertahap menghasilkan respons yang berbeda. Hal ini karena stimulus yang diberikan adalah penguatan yang sifatnya negatif.
3. Memberikan latihan relaksasi otot dimulai dari lengan sampai dengan kaki yakni secara spesifik dimulai dari lengan, kepala, leher, bahu, bagian belakang, perut, dada serta anggota badan bagian bawah yang lainnya. Relaksasi dilakukan untuk menciptakan kondisi yang nyaman bagi siswa baik secara fisik maupun mental.
4. Siswa diminta membayangkan situasi-situasi yang nyaman dan menyenangkan.
5. Siswa diminta menutup mata dan membayangkan suatu hal yang mencemaskan dari tingkat paling rendah ke paling tinggi. Stimulus kecemasan ditingkatkan apabila siswa mampu tetap bersikap nyaman atas kecemasan yang dimunculkan.
6. Siswa diminta untuk membayangkan situasi yang menyenangkan apabila pada suatu tahapan atas stimulus kecemasan menimbulkan kegelisahan pada siswa.⁹

⁸ Latipun, *Psikologi Konseling*, UMM Press, Malang, 2010, hlm 92.

⁹ Sofyan Willis, *Konseling Keluarga*, Alfabeta, Bandung, 2009, hlm 107.

Dengan tahapan prosedur diatas bisa disimpulkan bahwasannya dengan memberikan relaksasi kepada siswa, siswa yang awalnya merasa tegang dengan keadaan lama-kelamaan akan tidak merasa cemas dan takut untuk menghadapi suatu ancaman yang diterimanya.

Tahapan yang harus dilalui oleh konseli selain dari Willis diantaranya sebagai berikut :

1. Konselor menjelaskan kepada konseli bahwa proses perubahan tingkah laku tidak akan berhasil jika konseli tidak mempunyai keyakinan bahwa masalahnya itu berhasil, dan berhubungan dengan masalah hasil belajar.
2. Konseli diajak untuk tenang, dengan cara relaksasi.
3. Konseli diajak untuk menyusun suatu daftar kejadian yang berhubungan dengan masalah (ketakutan) konseli.
4. Dalam mengurutkan peristiwa itu, konselor memberikan angka secara berurutan.
5. Konselor diminta untuk mengepalkan tangannya ketika merasa tidak enak. Bila konseli bisa mengatasi rasa tidak enaknya tersebut maka konseli diminta untuk mengangkat telapak tangannya.¹⁰

Berkenaan dengan penjelasan di atas bisa disimpulkan bahwa tahapan konseling behavioristik terdiri dari kombinasi stimulus kecemasan dankondisi nyaman yakni yang diawali dengan menganalisis kecemasan siswa yang kemudian disusun bersama dengan konselor menjadi hierarki dari tingkat terendah sampai tertinggi. Kemudian, siswa melakukan relaksasi serta membayangkan situasi nyaman dan mencemaskan. Ketika siswa telah mampu mengatasi masalahnya dengan terapi ini, siswa diminta untuk mengangkat tangannya. Cara ini merupakan cara untuk merelaksasikan kecemasan (ketakutan) yang dialami oleh siswa.

¹⁰ Boy Sumarji dan Hartono, *Psikologi Konseling*, Kencana Prenada Media Grup, Jakarta, 2012, hlm 127.

2. Istighotsah

a. Pengertian Istighotsah

Kata istighotsah berasal dari kata *Al-Ghouts* yang berarti pertolongan. Dalam tata bahasa Arab kalimat yang mengikuti pola (wazan) *Istaf'ala* yang menunjukkan arti permintaan atau permohonan.¹¹ Istighotsah meminta pertolongan ketika dalam keadaan sukar atau sulit. Sebagaimana dalam Q.S Al-Ahqof ayat 17 yang dalam hal ini adalah memohon pertolongan Allah atas kedurhakaan sang anak dan keenggannya meyakini hari kebangkitan, dan tidak ada. Cara lain yang dapat ditempuh oleh keduanya untuk menyadarkan sang anak, kecuali memohon pertolongan dari Yang Maha Kuasa atas segala sesuatu.

Dari ayat ini dapat disimpulkan bahwa istighotsah diartikan memohon pertolongan dari Allah SWT untuk terwujudnya suatu keajaiban” atau segala sesuatu yang di anggap tidak mudah untuk diwujudkan. Istighotsah sebenarnya sama halnya dengan berdoa. (Ad du'a) secara asal kata berarti ibadah, istighotsah memohon bantuan dan pertolongan, permintaan, permohonan, percakapan, memanggil, dan memuji.

Adapun pengertian doa secara istilah ialah melahirkan kehinaan dan kerendahan diri serta menyatakan hajat dan ketundukan kepada Allah.¹² Dengan kita merendahkan diri kepada Allah dan meminta pertolongan kepada Allah maka Allah akan mengabulkan apa saja hajat yang kita minta kepada Allah SWT.

Didalam kalangan para sufi berlangsung kebiasaan minta tolong (istighotsah) kepada beberapa orang sholeh, yang hidup maupun yang sudah mati untuk menghilangkan kesusahan mereka.

¹¹ Ibnu Taimiyah, *Istighotsah dalam Timbangan Al-Quran, dan As-Sunnah*, Darul Haq, Jakarta, 2002, hlm 61.

¹² Jejen Musfah, *Doa Ajaran Illahi*, Penerbit Hikmah, Jakarta, 2002, hlm 3.

Disamping itu juga untuk memperoleh manfaat dan mencegah mara bahaya, atau untuk melepaskan kesedihan.¹³

Sehingga dapat disimpulkan bahwa dalam kehidupan sehari-hari ini sudah terlaksana, ketika orang yang mengalami kesusahan pasti akan meminta bantuan kepada Allah dengan beristighotsah.

Dalam Al-Quran menunjukkan bahwa doa adalah wahana dialog makhluk untuk meminta kepada sang Kholiq Do'a adalah permohonan yang pasti dikabulkan oleh sang kholiq. Imam Ghozali menyatakan ada sepuluh adab yang harus diperhatikan ketika seseorang berdoa kepada Allah yaitu: (1) Memilih waktu yang tepat untuk mengajukan doa (2) Memilih saat yang baik (3) Lakukan berdoa sambil menghadap kiblat dan menengadahkan tangan ke atas (4) Merendahkan suaranya, antara terdengar dan tidak (oleh telinga) (5) Alamiah tidak memaksakan diri menggunakan kalimat puitis (6) sambil merunduk, merendah, cemas, tetapi berharap dikabulkan (7) Yakin bahwa Tuhan mendengar dan akan mengabulkan doa kita (8) Usahakan mengulang doa sekurang-kurangnya tiga kali (9) Memulai doa dengan pujian kepada Allah, dan (10) Serius bertaubat, menghindari melakukan kejahatan, dan penuh perhatian.¹⁴

Dalam hal ini penulis dapat menyimpulkan bahwa, fenomena itu kita dapatkan dalam kehidupan sehari-hari yang normal atau dalam situasi kemelut. Sedangkan bentuknya yaitu kita dapatkan dalam zikir, yang dimana mereka menggunakan kata meminta pertolongan. Dengan kita meminta pertolongan kepada Allah, pasti Allah akan selalu mengabulkan permintaan hamba-Nya.

b. Tujuan Istighotsah

Didalam kita melaksanakan sesuatu pasti ada beberapa tujuan yang akan dicapai. Istighotsah adalah salah satu cara digunakan untuk meminta pertolongan yang kita tujukan hanya kepada Allah Swt. Bagaimana cara yang ditempuh maupun yang dilakukan dengan berbeda namun untuk

¹³ Sa'id Hawa, *Jalan Rohani*, Penerbit Mizan, 1995, hlm 333-334.

¹⁴ Jejen Musfah, *Doa Ajaran Illahi*, Penerbit Hikmah, Jakarta, 2002, hlm 5.

tujuan yang sama. Penyelenggaraan Istighotsah yang juga biasa dilakukan dengan ritual wirid dan juga manaqib, didasari adanya maksud dan tujuan tertentu yang beraneka ragam, di antaranya adalah :

- 1) Untuk bertawasul kepada Nabi atau wali dengan harapan agar permohonannya dikabulkan oleh Allah SWT semata-mata.
- 2) Untuk melaksanakan nadzar karena Allah SWT semata-mata, bukan karena maksiat.
- 3) Untuk memperoleh barokah dari Nabi atau Wali yang mempunyai derajat yang lebih tinggi dari kita.
- 4) Untuk mencintai, menghormati, dan memuliakan para ulama' Salafush Sholihin, auliya', syuhada', dan lain-lain.
- 5) Untuk memuliakan dan mencintai dzurriyah Rasulullah.¹⁵

Kita mengadakan istighotsah dengan tujuan untuk bertawasul kepada Rasul Allah untuk mendapatkan ridlo Allah dengan segala caranya, sehingga dengan memuliakan Nabi Muhammad kita bisa meneladani sikap Rasulullah.

Ada beberapa tujuan lain dalam beristighotsah ketika seseorang ingin apa yang dia harapkan diijabah diantaranya sebagai berikut:

- 1) Memperdalam pengenalan terhadap Allah di dalam hati.
- 2) Mendorong bersyukur kepada-Nya.
- 3) Pemberitahu kita akan adanya Allah.¹⁶

Dalam kita memenuhi hak dalam hal beristighotsah, agar kita selalu menjadi orang yang benar-benar berzikir kepada Allah, mengenal Allah dan benar-benar menjadi hamba-Nya. Oleh sebab itu sebagai hamba Allah yang baik, kita mampu melaksanakan apa yang diwajibkan dan yang perlu ditinggalkan, sehingga kita mampu menjadi manusia yang bersyukur.

Dengan demikian tujuan istighotsah untuk bisa bertawasul Rasulnya dengan harapan apa yang kita minta dapat dikabulkan Allah swt, diberikan kemudahan dalam hal yang akan di capainya maupun yang

¹⁵ Baidlowi Syamsuri, *Terjemah Manaqib Syekh Abdul Qodir Al-Jailani*, Apollo Lestari, Surabaya, 2000, hlm. 12-16.

¹⁶ Sa'id Hawa, *Jalan Rohani*, Penerbit Mizan, 1995, hlm 320.

diinginkanya. Karena ketika kita beristighotsah segalanya tercurahkan hanyalah kepada Allah. Dengan beristighotsah maka kita menunjukkan rasa cinta kepada Rasulullah, karena didalam beristighotsah kita bisa bersholawat untuk memuji Rasul kita yang mempunyai derajat yang lebih tinggi dari pada kita.

c. Bentuk-bentuk istighotsah

1) Berdoa

a. Pengertian doa

Doa berasal dari bahasa arab du'a. Dalam Al Quran banyak sekali disebut lafaz du'a ini.¹⁷ Doa berarti bentuk pengakuan terhadap kesalahan dan kehinaan diri sendiri. Berdoa adalah salah satu ibadah, karena merupakan penyerahan sesuatu kepada Allah Swt untuk penyelesaian suatu problem. Ada juga yang mengartikan dengan *al-tahmid* (memuji), dan masih banyak lagi lafazh *al-dua* pada ayat-ayat lain dari Al-Quran yang masih mempunyai makna berbeda-beda. Oleh karena itu, orang berdoa sebaik-baiknya disertai dengan hati yang penuh kehadiran kepada Allah, yakni segala lafazh yang diucapkan dipahami dan direnungkan.

Sementara secara istilah sebagaimana dikatakan juga oleh Al-Thiby, doa adalah melahirkan kehinaan dan kerendahan diri dalam keadaan tiada berdaya dan tiada berkekuatan dan kemudian menyatakan hajat, keperluan, ketundukan kepada Allah Swt. Jadi dengan doa berarti kita menyatakan apa yang dikehendaki terhadap Allah Swt untuk mendapatkan kemanfaatan atau menolak kemudharatan.¹⁸

Oleh karena itu jika seseorang yang berpendapat bahwa berdoa adalah sikap orang yang lemah, yang bodoh yang tanpa tahu jalan mana yang harus dilaluinya itu salah besar. Dan doa kemudian sering

¹⁷ Jejen Musfah, *Doa Ajaran Illahi*, Penerbit Hikmah, Jakarta, 2002, hlm 4-5.

¹⁸ *Ibid*, hlm 5.

dikambing hitamkan sebagai jalan pelarian apabila mengalami kegagalan. Doa dalam arti memanggil Allah dalam rangka mengajukan permohonan kepada-Nya, begitu penting bagi seorang muslim, karena doa merupakan tanda bahwa ia membutuhkan Allah dalam kehidupannya. Selain itu doa merupakan media mendekatkan diri kepada-Nya.

b. Adab Berdoa

Al Ghazali dalam *magnum opusnya*, Kitab Ihya'Fi Ulumuddin menjelaskan tentang adab berdoa yang secara garis besar dapat dirangkai sebagai berikut :

Pertama, pada waktu dan tempat yang baik dan mulia, seperti pada hari arafah, bulan ramadhan, hari jumat dan sepertiga akhir malam dan pada waktu sahur. Doa doa tersebut diucapkan dalam kondisi yang sangat tenang, misalnya, ketika sujud (dalam sholat), sebelum dan sesudah sholat, dan ketika menghadapi musuh, dengan menghadap kiblat.

Kedua, membaca doa dengan penuh harap dan khawatir bila tidak diperkenankan. Dalam hal ini, dianjurkan untuk merendahkan suaranya dan dengan penuh kekhusyukan, serta merasakan keagungan dan kebesaran Allah SWT.

Ketiga, doa tersebut dibaca secara berulang-ulang dua atau tiga kali, untuk menunjukkan bahwa itu sangat dibutuhkannya.

Keempat, susunan doa biasa dan sederhana, sopan dan tepat mengenai sesuatu yang dipintanya, tidak bertele-tele. Lebih utama menggunakan doa-doa yang diajarkan dalam Al-Quran. Para Nabi dan Rasul banyak membaca doa dari Al-Quran.

Kelima, mengawali dan mengakhiri doa dengan puji-pujian kepada Allah, dan shalawat atas Nabi.

Keenam, bertaubat diri sebelum berdoa dan menghadap diri kepada Allah. Hal ini dimaksudkan untuk mensucikan batinnya dari kotoran-kotoran ruhani.¹⁹

¹⁹ *Ibid*, hlm 5.

Dapat disimpulkan bahwasannya apabila kita akan meminta pertolongan kepada Allah, maka kita harus menggunakan sikap ataupun adab tertentu agar apa yang kita minta dapat terwujud, utamanya yaitu waktu yang kita pilih, harus mampu memilih waktu dan tempat yang tepat saat kita untuk bertawasul dihadapan sang Illahi Robbi. Setelah itu kita seraya tunduk dengan khushyuk dan membaca doa tersebut tidak hanya sekali saja dan dilakukan berulang-ulang. Sebelum dan setelah berdoa diselingi pujian kepada Allah dan dengan sholawat Nabi. Dengan harapan doa yang ditujukan dapat diijabah.

2) Dzikir

a. Pengertian

Dalam Al Quran, Allah Swt. Berfirman, *Maka berzikirlah (dengan menyebut nama Allah)* dengan zikir yang sebanyak-banyaknya. (QS Al-Ahzab: 33:41). Dalam bahasa sunda zikir dikenal dengan istilah wirid atau wiridan. Aktivitas zikir lisan, seperti membaca kalimat tasbih, tahlil, sholawat, atau membaca istighfar.

Dalam hal ini dzikir terbagi atas tiga tingkatan berdasarkan orang yang melakukannya yaitu:

1) Zikir Muftada'i

Yaitu zikir orang yang baru belajar mendekati diri kepada Allah dan belajar membaca zikir. Ia berzikir karena ingin mendapatkan keuntungan dunia (aradh al-dunya) dan berdoa supaya diberikan rizqi. Bacaannya tidak dijiwai dengan hati yang tulus karena yang berzikir sekedar lisan. Biasanya, zikir muftadai senantiasa berubah karena tujuannya itu agar apa yang dia dapat terwujud, dan apabila tujuannya tercapai maka dia akan berhenti meninggalkan aktivitas tersebut.

2) Zikir 'Abid

Zikirnya orang yang tidak mengharapkan bagian didunia. Dalam hal ini, tidak ada udang dibalik batu. Ini dilakukan tidak untuk mengejar cita-cita tetapi ikhlas untuk beribadah kepada Allah. Namun sayangnya ia tidak bisa menjiwai substansi zikirnya dan tidak bisa menghadirkan ketentraman hati.

Orang yang melakukan zikir abid jika hatinya terlenakan urusan dunia, zikirnya termasuk zikir mu'tada'I yang tidak akan mendapat pahala diakhirat.

3) Zikir Washil.

Zikir seperti ini mempunyai cara(khaifiyah) tersendiri, yaitu adanya niat untuk mendekati diri kepada Allah. Apa yang dia baca benar-benar lahir dari penjiwaan hati terhadapnya.

Cara yang harus ditempuhnya

- a) Memahami dan mengerti isi yang dibaca
- b) Muhadharah yaitu merasa dekat dengan Allah
- c) Tajalli, yaitu mengosongkan dan membersihkan hati dari perbuatan tercela.²⁰

Dengan adanya beberapa tingkatan dalam berzikir kita tidak perlu untuk memaksakan diri bermuhadharah dengan Allah karena itu adalah urusan Allah. Akan tetapi jika berzikir kita harus murni keluar dari hati, harus khusyuk. Sekalipun tidak sampai tingkatan washil. Sebaiknya zikir itu dilakukan dengan perasaan yang tulus ikhlas hanya tertuju pada Allah SWT.

b. Keutamaan Zikir

Zikir sangatlah diperlukan untuk kita bisa mendekati diri hanya kepada Allah Swt. Sehingga banyak keutamaan-keutamaan yang diterima saat berzikir. Apabila benar-benar mengerjakan dzikir menurut cara yang dikehendaki oleh Allah dan Rasul-Nya, beberapa keutamaan yang akan dikaruniakan bagi yang melakukannya:

²⁰ K.H Choer Affandi, *La Tahzan Innallaha Ma'ana*, PT Mizan Pustaka, Bandung, hlm 89-91.

1. Mewujudkan tanda baik sangka kepada Allah
2. Menghasilkan rahmat dan inayat Allah
3. Memperoleh sebutan yang baik dari Allah di hadapan hamba-hamba yang pilihan
4. Membimbing hati dengan mengingat dan menyebut Allah
5. Melepaskan diri dari azab Allah
6. Memelihara diri dari was-was setan dan membentengi dari maksiat
7. Mendatangkan kebahagiaan dunia dan akhirat
8. Mencapai derajat tinggi di sisi Allah
9. Memberikan sinaran kepada hati dan menghilangkan kekeruhan jiwa
10. Menghasilkan tegaknya suatu rangka dari iman dan islam.²¹

Dengan keutamaan yang sangat banyak yang dapat diambil, sebagai makhluk Allah yang paling sempurna harus selalu berdzikir kepada Allah. Dan sangatlah layak jika berdzikir didudukkan sebagai pintu pembuka jalan kebaikan dan makrifatullah. Dan untuk bisa membuka pintu tersebut kita harus mampu menjalankan dengan serius dan sungguh-sungguh.

c. Cara berzikir

Dalam kita berdzikir terlebih dahulu untuk mensucikan jiwa dengan berwudlu, dan duduk dengan rileks agar dapat mengendorkan otot-otot dan membebaskan ketegangan syaraf. Lepaskan ketegangan dan biarkan otot menjadi lentur. Dan beberapa cara dalam berdzikir, antara lain:

- 1) Tasbih
Yaitu membaca سبحان الله (maha suci Allah) sambil dibarengi dengan pengakuan bahwa kita hanyalah manusia yang penuh dengan dosa.
- 2) Tahmid
Yaitu membaca الحمد لله (segala puji hanya milik Allah) sambil dibarengi rasa syukur bahwa sekalipun kita berlumuran dosa, Allah senantiasa memberikan nikmat dan

²¹ Abu Sangkan, *Berguru Kepada Allah*, PT PatrapThursina Sejati, Jakarta, hlm 157.

- anugerah-Nya kepada kita dan tidak pernah menurunkan azab kepada kita.
- 3) Takbir, yaitu membaca **الله أكبر** (Maha Besar Allah) sambil dibarengi dengan pengakuan bahwa kita hanyalah makhluk hina yang tidak memiliki apa-apa dan tidak bisa berbuat apa-apa.
 - 4) Tahlil yaitu membaca **لااله الاالله** (tiada Tuhan selain Allah). Kita tidak bermaksud apa-apa dalam menyembah-Nya, melainkan hanya untuk mempersembahkan diri kepada-Nya.
 - 5) Hauqalah yaitu membaca **لا حول ولا قوة الا بالله** (tiada daya dan upaya kecuali dengan pertolongan Allah) dengan penuh pengakuan bahwa kita tidak mampu berbuat apa-apa dan tidak memiliki ketrampilan apa pun. Kita bisa taat karena pertolongan-Nya, kita tidak bisa menghindarkan diri dari perbuatan maksiat seandainya tidak ada pertolongan-Nya.
 - 6) Shalawat, karena ia merupakan bentuk pengagungan kepada Nabi Muhammad serta mengakui kenabian dan kerasulannya.
 - 7) Istighfar, yaitu membaca **استغفر الله العظيم** (aku memohon ampun kepada Allah yang Mahaagung). Dengan perasaan yang tulus, kita bertaubat dari segala dosa dan maksiat. Kita menyadari bahwa diri ini berlumuran dosa, sering berbuat maksiat, dan selalu durhaka kepada Allah.²²

Banyak diantara kita yang masih menganggap bahwa berdzikir merupakan kegiatan yang remeh. Mereka menganggap duduk diam dengan menyebut nama Allah itu kegiatan yang sia-sia dan hanya membuang waktu ini terjadi karena banyak diantara kita yang perhatiannya masih tercurah pada kehidupan dunia padahal dibalik itu semua banyak keutamaan-keutamaan dalam berzikir. Dengan keutamaan yang sangat banyak yang dapat diambil, sebagai makhluk Allah yang paling sempurna harus selalu berdzikir kepada Allah. Dan sangatlah layak jika berdzikir didudukan sebagai pintu pembuka jalan kebaikan dan makrifatullah. Dan untuk bisa membuka pintu tersebut kita harus mampu menjalankan dengan serius dan sungguh-sungguh.

²² *Ibid*, hlm 94-95.

3) Wirid

a) Pengertian

Wirid adalah segala ragam ibadah dan ketaatan yang dibiasakan dan ditetapkan atau ditekuni pada dan oleh dirinya.²³ Wirid asal maknanya adalah secara ruitin membaca alquran dalam kadar tertentu setelah itu maknanya berkembang menjadi dzikir, doa dan bacaan sholawat nabi dalam kadar tertentu. Tidak sedikit orang yang memiliki pemahaman yang keliru tentang permasalahan dzikir disebabkan tidak memahami kaedah ahli sunnah dalam masalah dzikir ditambah alergi yang kelewat batas terhadap orang-orang yang memiliki penyimpangan dalam masalah dzikir dan doa. Sebagian orang antipati dengan cara-cara berdzikir yang dilakukan oleh salaf atau tidak bertentangan dengan kaedah syariat lalu mereka tinggalkan hal tersebut karena anggapan bahwa hal itu bertentangan dengan sunnah Nabi. Padahal para ulama sunnah senantiasa menggunakan berbagai wirid dan dzikir. Sedangkan menentukan sendiri bilangan tertentu untuk berdzikir bukanlah perbuatan yang tercela karena pelakunya tidaklah mendekati diri kepada Allah dengan wirid itu sendiri namun dia ingin mendekati diri kepada Allah dengan bacaan yang berdalil secara rutin dalam kadar tertentu. Tidak mengapa jika ada orang yang mengamalkannya selama bacaan yang ada tidak keluar dari dalil syariat.

Memang benar wirid dengan makna semacam ini tidaklah dijumpai dalam dalil syariat. Sedangkan dalam perkataan ulama salaf kita jumpai sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Nasai dengan sanad yang shahih dari Humaid bin Abdurrahman dan

²³ Sa'id Hawa, *Jalan Ruhani*, Penerbit Mizan, Bandung, 1998, hlm 108.

beliau adalah seorang tabiin. Beliau mengatakan, “Siapa saja yang tidak berkesempatan untuk membaca wiridnya di waktu malam maka hendaknya dia baca di waktu pagi sebelum shalat zhuhur tiba maka seakan dia membacanya di waktu malam”. Dalam riwayat ini kata kata wirid digunakan dengan pengertian sejumlah tertentu dari ayat al Quran yang dibaca di waktu malam. Kesimpulannya penggunaan kata kata wirid dengan pengertian secara rutin membaca alquran, berdoa, berdzikir dan bershalawat dengan kadar tertentu [baca: bilangan tertentu] sejalan dengan amalan salaf dan ada pada perkataan salaf.

b) Bentuk-bentuk Wirid

Dalam kehidupan sehari-hari wirid ada beberapa bentuk diantaranya sebagai berikut :

1) Wirid Rasulullah ditengah malam

"Asyhaduallaa ilaaha illallah astagfirullah asaluka ridhoka wal jannah wa au'dzubika min syahotika wannaar, allahumma innaka Afuwun Karim tuhibbul afwa fa'fu anny ya Kariim".

Aku bersaksi bahwa tiada tuhan yang berhak diibadati kecuali Allah, hamba mohon ampunan Allah , ridho dan syurga-Mu, lindungi hamba dari murka dan neraka-Mu, Engkau maha pemaaf maha mulia, menyukai maaf, maafkan hamba.

2) Wirid Rasulullah yang ringan tapi berfadhilah besar

Sayyidul Istighfaar

عَهْدِكَ عَلَيَّ وَأَنَا عَبْدُكَ وَأَنَا خَلَقْتَنِي أَنْتَ إِلَّا إِلَهَ لَا رَبِّي أَنْتَ اللَّهُمَّ عَلَيَّ بِنِعْمَتِكَ لَكَ أَبْوَاءُ صَنَعْتُ مَا شَرَّ مِنْ أَعْوَابِكَ اسْتَطَعْتُ مَا وَعَدَكَ أَنْتَ إِلَّا الذُّنُوبَ يَغْفِرُ لَا فَإِنَّهُ فَغْفِرْ لِي بِذَنْبِي وَأَبْوَاءُ

Dibaca pada waktu pagi dan sore masing-masing 1x. Diriwayatkan dari sahabat Syaddad bin Ausin Radhiallahu anhu bahwasanya Rasulullah Shalallahu ‘alaihi wassalam bersabda tentang fadhilah Sayyidul Istighfaar ini: “Barangsiapa membacanya dengan yakin di waktu pagi lalu dia meninggal sebelum masuk waktu sore, maka termasuk ahli surga. Dan

barangsiapa yang membacanya di waktu sore lalu dia meninggal sebelum masuk waktu pagi, maka dia termasuk ahli surga.” [HR. Bukhari: 6306, 6323]

3) Ayat Kursi

Ayat Kursi ini dibaca pada setiap selesai sholat fardhu lima waktu 1x. Dalam riwayat yang shahih disebutkan bahwasanya: “Barangsiapa membacanya setiap selesai shalat, tidak ada yang menghalanginya untuk masuk ke dalam surga selain kematian.” Ayat Kursi ini dibaca pada setiap selesai sholat fardhu lima waktu 1x. Dalam riwayat yang shahih disebutkan bahwasanya: “Barangsiapa membacanya setiap selesai shalat, tidak ada yang menghalanginya untuk masuk ke dalam surga selain kematian.”

Ta’awudz bi Kalimaatillah

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

“Aku berlindung dengan Kalimat-Kalimat Allah yang sempurna, dari kejahatan sesuatu yang diciptakan-Nya.”

Wirid ini dibaca 3x khusus pada waktu sore

Adapun fadhilah wirid ini, disebutkan dalam Shahih Muslim (2709) dari Abu Hurairah t bahwasanya ada seorang laki-laki datang menemui Rasulullah Shalallahu ‘alaihi wassalam lantas bertanya: “Wahai Rasulullah Shalallahu ‘alaihi wassalam, apa gerangan yang membuatku disengat kalajengking tadi malam?” NabiShalallahu ‘alaihi wassalam menjawab: “Jika engkau mengucapkan pada sore hari (wirid di atas), maka tidak akan (ada yang) membahayakanmu.”

4) Tashbih wat Tahmiid

Rasulullah Shalallahu ‘alaihi wassalam bersabda yang artinya: “Barangsiapa yang membaca pada pagi dan sore hari:

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ

(artinya: Mahasuci Allah, aku memuji-Nya) sebanyak 100x maka tidaklah ada seorangpun yang datang pada hari kiamat dengan sesuatu yang lebih baik dari apa yang dia bawa kecuali seseorang yang mengucapkan dzikir semisal ini atau lebih banyak lagi.”

5) Radhiitu Billaahi Rabban

Dalam riwayat yang shahih disebutkan bahwasanya:

“Barangsiapa yang membaca:

رَضِيتُ ۞ بِاللَّهِ رَبًّا وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا وَبِمُحَمَّدٍ نَبِيًّا

(artinya: Aku ridha Allah sebagai Rabb-ku, Islam sebagai agamaku dan Muhammad sebagai Nabiku) 3x ketika pagi dan sore, maka Allah memberikan keridhaan-Nya kepadanya pada hari kiamat.”

6) Wirid ala Imam Al Ghazali

Yaa hayyu yaa qayyum 1000xdibaca setiap hari Minggu

La haula wa la quwwata illa billahil-'aliyyil-'azim 1000xdibaca setiap hari Senin

Shalawat atas Nabi 1000x dibaca setiap hari Selasa

Istighfar 1000xdibaca setiap hari Rabu

Subhanallahil'azim 1000xdibaca setiap hari Kamis

Yaa Allah 1000xdibaca setiap hari Jumat

La Ilaha illallah 1000xdibaca setiap hari Sabtu

Dzikir dengan Asmaul Husna: Al Baasith, الباسط

,Artinya: Yang Maha Melapangkan Rezeki. ²⁴

Dari beberapa bentuk wirid yang telah terpapar, penulis dapat menarik kesimpulan bahwa bentuk wirid yang dapat digunakan itu tidak semua dibaca dan diterapkan, namun kita harus mampu memilah mana yang harus digunakan untuk dibaca, walaupun ketika kita membaca semua wirid yang ada itu tidak salah, ada baiknya kita memilih wirid yang tepat untuk dibaca ketika kita mempunyai hajat tertentu. Misalkan wirid asmaul husna banyak sekali yang menggunakannya, saat istighotsah wirid ini tidak pernah ketinggalan dalam bacaan tersebut.

d. Etika Istighotsah

Etika merupakan adab yang harus dilakukan agar sesuatu yang akan dihajatkan dapat diijabahkan oleh sang kholiq, oleh karena itu ketika akan menjalankan istighotsah, maka di bawah ini ada beberapa

²⁴ <http://Sumber-catatan.blogspot.com/2003/02/makna-pemahaman-dan-jenis-jenis-wirid.html>. diakses16 agustus 2016 4:06

etika dalam beristighotsah (dzikir bersama) yang bisa dilakukan para jama'ah diantara lain :

- 1) Khusyuk yaitu memohon kepada Allah dengan sungguh-sungguh, penuh adab dan sambil berusaha mengingat makna yang dibaca
- 2) Menjaga suara dzikir agar tidak mengganggu orang lain
- 3) Membaca dengan serempak, jangan ada yang mendahului atau ketinggalan
- 4) Menjaga kesucian dan kebersihan diri sendiri, tempat dan pakaian
- 5) Bila tempat memungkinkan sebaiknya didahului sholat 2 rakaat dan mujahadah menghadap kiblat
- 6) Percaya dan mantap kepada Allah Swt, dan berprasangka baik kepada-Nya
- 7) Duduk yang bagus, tidak meluruskan kaki kecuali sangat lelah atau sakit.²⁵

Dengan kita melaksanakan istighotsah dengan baik, maka kita akan mendapatkan manfaat yang sangat besar untuk doa kita yang akan kita minta kepada Allah SWT. Sehingga dengan bagaimanapun kita harus menggunakan etika ketika sedang meminta pertolongan kepada Allah agar senantiasa diijabah semua doa kita.

Ada cara lain dalam beristighotsah diantaranya kita harus selalu berusaha agar siang dan malam tidak pernah kosong dari aktifitas zikir kepada Allah. Menurut ulama' suluk, batas maksimal lupa kepada Allah itu adalah 24 jam. Waktu, tempat dan perilaku yang sedang kita jalani harus senantiasa digunakan sebagai sarana untuk ingat kepada Allah semisal tempat yang suci.²⁶

Dapat disimpulkan bahwa dalam beristighotsah kita harus mampu beretika yang baik dan sesuai. Ini dilakukan dengan tujuan agar apa yang kita minta kepada Allah dapat diijabah. Diantaranya dengan khusyuk meminta hanya kepada Allah, memilih tempat yang suci

²⁵ Amdjat, *Keistimewaan dan Peran Al Asmaal Ul Husna*, Aneka Ilmu, Semarang, 2009 hlm 8.

²⁶ K.H Choer Affandi, *La Tahzan Innallaha Ma'ana*, PT Mizan Pustaka, Bandung, hlm 98

sehingga dengan tempat yang bersih kita bisa meminta bantuan kepada Allah dengan sebaik-baiknya, karena ditempat yang bersih itu bisa menenangkan hati dan pikiran.

e. Pelaksanaan Istighotsah

Pelaksanaan Istighotsah selalu identik dengan manaqib Syaikh Abdul Qodir Jailani. Manaqib ini sudah menjadi suatu upacara yang mentradisi dan terus berkembang di tengah-tengah masyarakat islam di Indonesia. Mereka dapat menyelenggarakan kegiatan ini setiap saat dan kapan saja.

Biasanya sebelum upacara manaqiban ini dimulai terlebih dahulu diberikan petunjuk-petunjuk maupun penjelasan oleh seorang yang diberi amanat untuk memimpin jalannya istighotsah agar hajat yang diinginkan tercapai.

Selanjutnya acara dimulai, dan dibuka dengan pembacaan surat Al-Fatihah yang ditujukan kepada Nabi, Syuhada', Auliya', dan lain-lain yang dipimpin oleh imam, yang diteruskan dengan pembacaan manaqiban dan dzikir-dzikir yang telah diberitahu sebelumnya. Dan diselingi pengakuan dalam hati tentang dosa yang selama ini telah diperbuat, siswa diberikan kerileksan untuk bisa menenangkan jiwa dan pikirannya agar dalam ujian nanti tidak pernah merasa cemas dan bisa berfikir positif tentang ujian nasional yang akan dihadapinya nanti.

Pada saat penutupan diteruskan dengan pembacaan doa istighotsah yang isinya bertujuan untuk bertawasul melalui Syekh Abdul Qodir Al-Jailani, agar doa dan permohonannya dikabulkan oleh Allah Swt.

3. Kecemasan

Kecemasan adalah hal yang wajar bagi setiap manusia tidak terkecuali siswa. Kecemasan muncul manakala siswa berhadapan dengan situasi yang menegangkan seperti saat menghadapi Ujian Nasional. Hal itu pun yang terjadi pada beberapa siswa di MAN 1

Kudus yang mana terdapat siswa dengan kecemasan tinggi ketika dihadapkan pada kondisi yang demikian.

a. Pengertian Kecemasan

Dalam kehidupan sekarang ini sering dikatakan “age of anxiety” abad kecemasan. Tetapi sepanjang sejarah kehidupan manusia, terjadi kecemasan. Kecemasan, ketakutan adalah merupakan bagian dari kehidupan manusia. Menjadi cemas pada tingkat tertentu dapat dianggap sebagai bagian dari respon normal untuk mengatasi masalah sehari-hari.²⁷

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 karena adanya ancaman terhadap kesehatan.

Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang dan emosi yang dialami seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (*state anxiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tertentu. Hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian.²⁸

Pengertian kecemasan ialah perasaan yang sifatnya umum yang mana seseorang merasa ketakutan dan kehilangan kepercayaan dirinya yang tidak jelas asal dan wujudnya. Dengan demikian, kecemasan adalah ketakutan yang disertai hilangnya percaya diri.²⁹

²⁷Siti Sundari, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, PT Rineka Cipta, Jakarta, 2005, hlm. 50.

²⁸M. Nur Gufron dan Rina Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, Ar-Ruzz Media, Jogjakarta, 2011, hlm. 141.

²⁹Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, Refika Aditama, Bandung, 2005.hlm 74

Gangguan kecemasan adalah gangguan psikologis yang mencakup ketegangan motoric ,hiperaktifitas, dan harapan-harapan dan fikiran-fikiran yang mendalam.³⁰

Adapun pendapat lain bahwa Anxiety (kecemasan) adalah keadaan suasana perasaan mood yang ditandai oleh gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan.³¹ Jadi apabila seseorang dalam keadaan mood yang kurang begitu mengenakan, maka yang akan dirasakannya yaitu perasaan cemas gundah dan takut. Menurut Az-Zahrani menjelaskan bahwa kecemasan ialah ketakutan terkait sesuatu yang tidak diharapkan yang mungkin akan terjadi di masa depan atau karena pertentangan di dalam diri.³² Dengan demikian, kecemasan muncul akibat adanya rasa takut yang belum terdefinisikan dengan jelas sehingga memicu adanya pertentangan. Kepribdian yang mengikuti bisikan dari setan(was-was) yaitu sikap atau perilaku ragu-ragu terhadap kebenaran karena mengikuti bisikan halus dari setan. Oleh sebab itu dengan keadaan kita mempunyai sikap negative itu dikarenakan perilakunya dalam keragu-raguan, dirinya merasa terancam dengan keadaan yang dia alami. Sehingga dengan keadaan tersebut syetan akan mudah untuk menjerumuskan kita dengan perasaan yang cemas.

Jadi kecemasan ialah suasana hati yang ditandai perasaan negatif yang nampak melalui gejala ketegangan jasmani yakni individu mengantisipasi kemungkinan adanya bahaya. Dari hal ini, dipahami bahwa kecemasan ialah kekhawatiran mengenai sesuatu yang akan terjadi.

³⁰ Laura A King, *Psikologi Umum*, Salemba Humanika, Jakarta, 2001, hlm 301.

³¹ Durrand, Mark & David H. Barlow, *Intisari Psikologi Abnormal*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2006.hlm 158

³² Musfir bin Said Az-zahrani, *Konseling Terapi*, Gema Insani, Jakarta, 2005, hlm 510-512.

Kecemasan merupakan tanggapan dari sebuah ancaman nyata maupun khayal. Individu mengalami kecemasan karena adanya ketidak pastian dimasa mendatang. Salah satu definisi kecemasan adalah rasa takut dan kelemahan. Manusia sering kali menyalahkan diri sendiri, orang lain, dan dunia apabila tidak segera memperoleh apa yang diinginkannya. Akibatnya menjadi berfikir kekanak-kanakkan (manusiawi) atas seluruh kehidupan yang akhirnya hanya kesulitan yang luar biasa besar yang didapat. Selain itu, manusia juga mempunyai kecenderungan untuk melebih-lebihkan pentingnya penerimaan orang lain yang justru menyebabkan emosinya menjadi tidak wajar dan menyalahkan dirinya sendiri.³³

Dari pendapat lain yang menyatakan kecemasan merupakan suatu keadaan dimana kondisi emosi seseorang yang tidak menyenangkan, dan merupakan pengalaman yang sama-samar yang disertai dengan perasaan yang tidak berdaya dan tidak menentu.³⁴ Sehingga kecemasan dalam hal ini mempunyai sifat yang subyektif, yang ditandai dengan perasaan tegang khawatir takut dan disertai dengan perubahan fisiologis. Siswa akan mengalami kecemasan bila menghadapi situasi yang dianggap paling sulit semisal Ujian Nasional.

Dari hal itu dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah keadaan yang wajar. Hal ini karena kecemasan dapat dialami oleh setiap manusia termasuk siswa yang mana merupakan respons terhadap suatu ancaman. Seperti halnya ketika siswa akan menghadapi ujian nasional. Meskipun demikian, kecemasan dapat menjadi abnormal apabila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman.

b. Aspek-Aspek Kecemasan

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

³³ Namora Lumonggo Lubis, Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik, Kencana Prenada Media Group, Jakarta, 2010, hlm 260.

³⁴ Dr. Hartanto dan Boy Soedarmaji, *Psikologi Konseling*, Kencana Prenada Media Group, Jakarta, 2012, hlm 84.

- 1) Kekhawatiran (*worry*) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya.
- 2) Emosionalitas (*imosionality*) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonom, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang.
- 3) Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interfece*) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.³⁵

Seseorang yang mengalami kecemasan ini dikarenakan rasa khawatir yang sangat besar karena dia selalu berfikir negative dengan keadaan yang dia alami dan sering mengalami emosional yang sangat besar sehingga dengan demikian dia mengalami hambatan yang besar sehingga timbullah kecemasan tersebut.

Menurut Shah, kecemasan terdiri dari tiga komponen.

- 1) Komponen fisik, seperti pusing, sakit perut, tangan berkeringat, perut mual, mulut kering, grogi, dan lain-lain.
- 2) Emosional seperti panik dan takut.
- 3) Mental atau kognitif, seperti gangguan perhatian dan memori, kekhawatiran, ketidakteraturan dalam berfikir, dan bingung.³⁶

Individu-individu yang tergolong normal kadang kala mengalami kecemasan yang menampak, sehingga dapat disaksikan pada penampilan yang berupa gejala-gejala fisik maupun mental. Gejala tersebut lebih jelas pada individu yang mengalami gangguan mental dan lebih jelas lagi pada individu yang mengidap penyakit mental yang parah. Gejala-gejala yang bersifat fisik diantaranya: jari-jari tangan dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tak nyenyak, dada sesak napas. Gejala yang bersifat mental: ketakutan,

³⁵ *Ibid.*, hlm. 167.

³⁶ Skripsi Agustiniingsih, *Kecemasan Calon Ibu Baru Pada Pernikahan Dini*, (Yogyakarta, 2013) hlm 11.

merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenteram, ingin lari dari kenyataan.

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 sedang mengalami frustrasi dan konflik. Kecemasan yang disadari misalnya rasa berdosa. Kecemasan di luar kesadaran dan tidak jelas misalnya takut yang sangat, tetapi tidak diketahui sebabnya lagi.

c. Jenis Kecemasan

Jenis kecemasan secara sederhana dapat dipahami melalui beberapa tingkatan. Seperti halnya, Kecemasan menurut Ghilmer dibedakan menjadi dua yaitu kecemasan normal dan kecemasan abnormal, sedangkan menurut Lazarus dan Spielberger yang dikutip Kendall membedakan menjadi dua yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*. Penulis uraikan sebagai berikut:

- 1) Kecemasan Normal
Kecemasan normal adalah suatu kecemasan yang derajatnya masih ringan, dan merupakan suatu reaksi yang dapat mendorong siswa untuk bertindak. Menunjukkan kurang percaya diri.
- 2) Kecemasan Abnormal
Kecemasan abnormal adalah suatu kecemasan yang sudah kronis, sehingga adanya kecemasan tersebut bisa menyebabkan perasaan dan tingkah laku yang tidak efisien. Misalnya siswa harus mengulangi ujian karena tidak lulus.
- 3) Kecemasan State Anxiety
Gejala kecemasan yang timbul dianggap sebagai situasi yang mengancam individu. Semisal siswa merasa terancam atas kemungkinan kegagalan yang pernah dialaminya pada tahun yang lalu.
- 4) Trait Anxiety

Kecemasan sebagai keadaan yang menetap pada individu kecemasan ini berhubungan dengan kepribadian individu yang mengalaminya.³⁷

Pada dasarnya reaksi kecemasan ini dapat dibedakan menjadi reaksi fisiologis dan psikologis. Reaksi fisiologis adalah reaksi tubuh terutama oleh organ organ simpatetis, seperti jantung, pembuluh darah, kelenjar, pupil mata. Sedangkan reaksi psikologis yaitu reaksi kecemasan yang biasanya disertai dengan reaksi fisiologis, seperti adanya perasaan tegang, kebingungan, merasa terancam dan tidak berdaya.

Pieter dan Lubis menjelaskan bahwa kecemasan dibagi ke dalam 4 tingkatan yakni cemas ringan, sedang, berat dan panik sebagaimana dibahas berikut:³⁸

1. Cemas Ringan

Cemas ringan merupakan hal yang normal terkait ketegangan dalam kehidupan sehari-hari sehingga bermanfaat untuk waspada dan meningkatkan persepsinya, seperti melihat, mendengar dan gerakan menggenggam lebih kuat. Kecemasan pada tingkat ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas. Terkait dengan kecemasan ini dapat dipahami melalui gejala berikut:

- a. Respons Fisiologis: sesekali nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, gejala ringan pada lambung, mulut berkerut dan bibir bergetar.
- b. Respons Kognitif: mampu untuk menerima rangsangan yang kompleks, konsentrasi pada masalah, menyelesaikan masalah secara efektif.
- c. Respons perilaku dan emosi: tidak dapat duduk tenang, tremor halus pada tangan dan suara kadang-kadang meninggi.

2. Cemas Sedang

Cemas sedang memungkinkan untuk memusatkan pada hal penting sehingga perhatian lebih selektif namun tetap dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Kecemasan ini mempersempit persepsi, seperti penglihatan, pendengaran dan

³⁷ Dr. Hartanto dan Boy Soedarmaji, *Psikologi Konseling*, Kencana Prenada Media Group, Jakarta, 2012, hlm 85.

³⁸ Pieter, Herri Zan & Namora Lumongga Lubis, *Pengantar Psikologi dalam Keperawatan*, Kencana, Jakarta, 2010. hlm 15.

gerakan genggaman. Kecemasan sedang dapat dipahami melalui gejala berikut:

- a. Fisiologis: nafas pendek, tekanan darah naik, mulut kering dan gelisah.
- b. Kognitif: rangsang luar tidak mampu diterima dan perhatian terfokus.
- c. Perilaku dan emosi: gerakan tersentak-sentak (meremas tangan), bicara lebih banyak dan cepat serta perasaan tidak nyaman.

3. Cemas Berat

Pada tahap ini, individu lebih memusatkan pada sesuatu yang rinci dan spesifik sehingga perilaku hanya untuk mengatasi ketegangan yang nampak dari gejala:

- a. Fisiologis: sering nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, berkeringat dan sakit kepala, penglihatan kabur.
- b. Kognitif: persepsi sangat menyempit, tidak mampu menyelesaikan masalah.
- c. Perilaku dan emosi: perasaan ancaman meningkat, verbalisasi cepat, *blocking*.³⁹

4. Panik

Individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Hal itu dikarenakan individu tersebut mengalami kehilangan kendali, terjadi peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang dan kehilangan pemikiran yang rasional. Individu yang panik tidak dapat berkomunikasi secara efektif. Kecemasan jenis ini bisa dipahami melalui rincian gejala sebagai berikut:

- a. Fisiologis: nafas pendek, rasa tercekik dan berdebar, sakit dada, pucat, hipertensi, tidak dapat menahan buang air kecil.
- b. Kognitif: tidak dapat berpikir lagi.
- c. Perilaku dan Emosi: mengamuk, marah, ketakutan, berteriak-teriak, *blocking* dan persepsi kacau.

Dengan demikian bahwasannya kecemasan tersebut itu terbagi dalam beberapa tingkatan, yang mana setiap tingkatan mempunyai

³⁹ *Ibid*, hlm 15.

kriteria yang berbeda-beda. Sehingga tidak semua manusia dalam tingkatan yang sama ketika mengalami kecemasan.

Meskipun demikian Sukmadinata menambahkan bahwa kecemasan memiliki nilai positif jika intensitasnya tidak begitu kuat. Pada dasarnya, kecemasan dalam tingkat rendah dan sedang berpengaruh positif terhadap siswa, sebaliknya akan memberikan pengaruh buruk apabila kecemasan berada pada taraf yang tinggi.⁴⁰

Kecemasan menurut Kartono-katini kecemasan neurotis dan kecemasan psikotis. Kecemasan neurotis yaitu erat bertalian dengan kebiasaan menggunakan mekanisme pembelaan diri dan pelarian-pelarian diri sehingga seseorang merasa gelisah. Kecemasan psikotis yaitu disebabkan oleh adanya disorganisasi diri dan kekacauan batin yang parah pada dasarnya menyebabkan rasa panic.⁴¹

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa respons individu terhadap cemas berfluktuasi antara respons adaptif dan mal adaptif. Rentang respons yang paling adaptif adalah antisipasi di mana individu siap siaga untuk beradaptasi dengan cemas yang mungkin muncul. Sedangkan rentang yang paling mal adaptif adalah panik yang mana individu tidak mampu lagi merespons terhadap kecemasan yang dihadapi sehingga berdampak dengan adanya gangguan baik fisik dan psikososial.

d. Faktor Penyebab Kecemasan

Terdapat beberapa sebab yang memicu munculnya kecemasan sebagaimana berikut :

1. Kontribusi Biologis

Semakin banyak bukti menunjukkan bahwa kita mewarisi kecenderungan untuk tegang atau gelisah. Seperti sebagian besar gangguan psikologi lainnya dan tidak ada seperti warna rambut atau mata tidak ada gen tunggal yang tampaknya menjadi penyebab kecemasan.

2. Kontribusi Psikologis

⁴⁰Nana Syaodih Sukmadinata, *Landasan Psikologis Proses Pendidikan*, Remaja Rosda Karya, . Bandung, 2009 hlm 84.

⁴¹Kartono kartini, *Patologi Sosial II :kenakalan remaja*,Rajawali, Jakarta ,1992, hlm 121.

Menurut Freud menganggap kecemasan sebagai reaksi psikis terhadap bahaya disekitar re aktivasi situasi menakutkan masa kanak-kanak. Para pakar teori perilaku melihat kecemasan sebagai produk pengkondisian klasik awal, modeling/peniruan, dan bentuk-bentuk belajar lainnya. Jika jantung berdebar kencang, maka akan cenderung berfikir, sedang mengalami atau mungkin, benar-benar mengalami serangan panic dari pada ketika jantung berdetak normal.

3. Kontribusi Sosial

Peristiwa yang menimbulkan stress memicu kerentanan kita terhadap kecemasan. Sebagian besar bersifat pribadi, perkawinan, perceraian masalah ditempat kerja, kematian orang yang dicinta, dan sebagainya. Tekanan sosial seperti misalnya tekanan untuk menjadi juara sekolah, dapat juga menimbulkan stress yang cukup kuat untuk memicu kecemasan.

4. Model Integratif

Dengan mempersatukan factor-factor itu secara terintegrasi, kami mendeskripsikan sebuah teori perkembangan kecemasan dan gangguan –gangguan yang terkait dengannya yang kami sebut. Kegelisahan dan ketegangan menjadi penyebab yang diturunkan/ diwariskan dan juga karena dari pengalaman awal yang belum bisa mengatasinya.⁴²

Gangguan kecemasan itu terjadi ketika seseorang mendapatkan tekanan, terutama tekanan-tekanan yang bersifat interpersonal. Bahkan juga faktor biologis juga bisa menyebabkan timbulnya stress. Kecemasan bersifat sangat umum, ditimbulkan oleh banyak aspek dalam kehidupan. Kecemasan juga bisa ditimbulkan dari sikap yang diwariskan. Sehingga penyebab cemas diantaranya karena gangguan psikologi, aktifitas yang menakutkan, masalah pribadi yang dialami, serta faktor dari keturunan.

e. Ciri-Ciri Kecemasan

Meskipun sebelumnya telah dibahas gejala kecemasan pada setiap tingkatan. Berikut di antara ciri kecemasan sebagaimana

⁴² Durrand, Mark & David H. Barlow, *Intisari Psikologi Abnormal*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2006, hlm 162-164.

disampaikan Nevid; Kegelisahan, Anggota tubuh yang gemetar, berdebar dengan keras, Tangan yang dingin dan lembab, Mengeluarkan banyak berkeringat, Mulut atau kerongkongan terasa kering, Wajah memerah, sensitif dan mudah marah⁴³

Penulis menyimpulkan bahwasannya orang yang mengalami kecemasan, orang tersebut merasa gelisah, tidak nyaman dengan apa yang akan dilakukannya. Dan pasti tangannya akan berkeringat dingin, sehingga orang yang mengalami kecemasan mempunyai tingkat emosional yang tinggi.

Adapun pendapat lain ciri dari kecemasan yaitu; Jantung berdebar debar, Sering buang air kecil, Perut rasanya nyeri, Keluar keringat dingin, Gemetar dan sirkulasi darah tidak teratur, kesulitan memusatkan perhatian dan konsentrasi.⁴⁴

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kecemasan dapat diamati melalui ciri-ciri fisik sebagaimana pendekatan behavioristik yang menekankan pada perilaku yang ditampilkan oleh individu. Oleh karena itu, pikiran dan perasaan cemas yang dialami siswa bisa mudah diamati apabila gejala diwujudkan melalui perilaku nyata.

f. Kecemasan dalam Menghadapi Ujian

Secara umum rasa cemas dimiliki oleh setiap individu, kecemasan merupakan respon yang paling umum yang menyatakan kondisi "waspada" dan mendorong siswa untuk melakukan aktivitasnya secara kreatif. Pada tingkat kecemasan yang sedang, persepsi individu lebih memfokuskan hal yang penting saat itu saja dan mengesampingkan hal yang lainnya. Pada tingkat kecemasan berat/tinggi, persepsi individu menjadi turun, hanya memikirkan hal yang kecil saja dan mengabaikan yang lainnya, sehingga individu tidak dapat berpikir dengan tenang.

⁴³ Nevid Jeffrey S, *Psikologi Abnormal*, Erlangga, Jakarta, 2003.hlm 168

⁴⁴ *Ibid* Durrand, Mark & David H. Barlow hlm 163

Fenomena sangat cemas dalam menghadapi ujian pada siswa, sudah tentunya dapat menghambat tujuan belajar yang ingin dicapai oleh siswa. Kecemasan menghadapi ujian dipicu oleh kondisi pikiran, perasaan dan perilaku motorik yang tidak terkendali. Manifestasi kognitif yang tidak terkendali menyebabkan pikiran menjadi tegang, manifestasi afektif yang tidak terkendali mengakibatkan timbulnya perasaan akan terjadinya hal buruk, dan perilaku motorik yang tidak terkendali menyebabkan siswa menjadi gugup dan gemetar saat menghadapi ujian, khususnya ujian akhir nasional.

Mengacu pada teori kecemasan dari definisi para ahli, maka yang dimaksud kecemasan menghadapi ujian dalam penelitian ini adalah suatu kondisi psikologis dan fisiologis siswa yang tidak menyenangkan yang ditandai pikiran, perasaan dan perilaku motorik yang tidak terkendali yang memicu timbulnya kecemasan dalam menghadapi ujian. Adapun kondisi yang tidak terkendali dan tidak menyenangkan tersebut yaitu: sulit konsentrasi, bingung memilih jawaban yang benar, *mental blocking*, khawatir, takut, gelisah, gemetar pada saat menghadapi ujian (UN). Kecemasan dalam penelitian ini adalah berfokus pada kecemasan menghadapi ujian nasional.

Adapun aspek kecemasan menghadapi ujian dalam penelitian ini dapat dikategorikan menjadi tiga aspek yaitu manifestasi kognitif, penjelasan tentang aspek dan indikator kecemasan menghadapi ujian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) **Manifestasi kognitif yang tidak terkendali**

Adalah munculnya kecemasan sebagai akibat dari cara berpikir siswa yang tidak terkondisikan yang seringkali memikirkan tentang malapetaka atau kejadian buruk yang akan terjadi dalam menghadapi ujian. Adapun indikator manifestasi kognitif dalam kecemasan menghadapi ujian yaitu: sulit konsentrasi, bingung dan *mental blocking*. Sulit konsentrasi dalam menghadapi ujian adalah suatu aktivitas berpikir siswa yang tidak bisa fokus terhadap masalah yang akan diselesaikannya dalam menghadapi ujian. Sulit konsentrasi

dalam ujian ditunjukkan dengan kesulitan dalam membaca dan memahami pertanyaan ujian, kesulitan berpikir secara sistematis, kesulitan mengingat kata kunci dan konsep saat menjawab pertanyaan esai atau uraian. *Bingung* adalah perasaan yang timbul saat siswa harus mengambil suatu keputusan yang sulit dalam menjawab soal ujian oleh karena terdapat beberapa alternatif jawaban yang menurutnya benar atau salah karena pikirannya. Dalam kondisi pikiran yang bingung tersebut sehingga tidak dapat memilih jawaban yang benar. *Mental blocking* adalah hambatan secara mental / psikologis yang menyelubungi pikiran siswa saat ujian sehingga tidak bisa berpikir dengan tenang. Manifestasi (kemunculan) mental blocking ditunjukkan dengan pertanda bahwa saat membaca pertanyaan ujian, tiba-tiba pikiran seperti kosong (*blank*) dan kemungkinan tidak mengerti alur jawaban yang benar saat ujian atau bahkan lebih cemas lagi karena kehabisan waktu dalam pengerjaan soal ujian.

2) **Manifestasi afektif yang tidak terkendali**

Adalah kecemasan muncul sebagai akibat siswa merasakan perasaan yang berlebihan saat menghadapi ujian yang diwujudkan dalam bentuk perasaan khawatir, gelisah dan takut dalam menghadapi ujian terutama pada mata pelajaran yang dianggap sulit oleh siswa. Berdasarkan definisi tersebut, maka indikator kondisi afektif dalam kecemasan menghadapi ujian, yaitu: takut, khawatir dan gelisah. Rasa gelisah dalam menghadapi ujian muncul karena siswa tidak bisa menemukan jawaban soal yang sulit, waktu yang disediakan dirasa tidak cukup dan merasa gelisah ketika ada siswa yang sudah mendahului selesai mengerjakan soal ujian.

3) **Perilaku motorik yang tidak terkendali**

Adalah gerakan tidak menentu seperti gemetar dan tegang pada otot yang dirasakan oleh siswa ketika menghadapi ujian. Berdasarkan definisi tersebut, maka indikator perilaku motorik dalam kecemasan menghadapi ujian, yaitu: gemetar. *Gemetar* adalah suatu gerakan yang dilakukan tanpa sengaja, karena merasakan suatu ancaman ketika menghadapi ujian seperti diharuskan untuk menjawab soal dengan cepat, diharuskan duduk di depan dan keterbatasan waktu yang tersedia saat ujian. Semua gerakan ini tanpa disadari dan dapat

mempengaruhi tangan, lengan, kepala, wajah, pita suara dan kaki.⁴⁵

Dalam menghadapi ujian nasional, pada umumnya kategori kecemasan diklasifikasikan menjadi tiga tingkat, yaitu sangat cemas yang artinya siswa tidak dapat mengendalikan manifestasi kognitif, afektif dan perilaku motoriknya; cukup cemas yang artinya siswa agak merasa cemas dalam menghadapi ujian; dan tidak cemas artinya siswa dapat mengendalikan manifestasi kognitif, afektif dan perilaku motoriknya.

B. Hasil Penelitian Terdahulu

Dalam penelitian terdahulu ini penulis akan mendeskripsikan beberapa karya ilmiah yang mengilhami diadakan penelitian ini.

1. Skripsi yang pertama skripsi yang ditulis oleh mahasiswa UMK Kudus yaitu Fitroh Iffatul Izza yang berjudul “fobia sosial pada siswa kelas X unggulan di MA NU Banat Kudus dapat diatasi melalui penerapan konseling behavioristik dengan teknik desensitisasi sistematis”.⁴⁶ Skripsi tersebut menggunakan pendekatan kualitatif, adapun isi skripsi tersebut menyatakan menunjukkan gejala terkait fobia sosial dalam perilakunya. Dengan menggunakan teknik desentisasi sistematis dapat menghilangkan fobia sosial pada siswa.

Kesamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah sama-sama meneliti tentang teknik desentisasi sistematis. Sedang perbedaannya adalah dalam skripsi tersebut menekankan pada siswa yang mengalami fobia sosial yang dialami oleh pada siswa kelas unggulan sedang

⁴⁵ Nurdin, skripsi dengan judul *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)*, hlm 17-19.

⁴⁶ Izza, Fitroh Iffatul, *Penerapan Konseling Behavioristik Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengatasi Fobia Sosial Pada Peserta Didik Kelas X Unggulan MA NU Banat Kudus*. Skripsi tidak diterbitkan. Kudus: FKIP Universitas Muria Kudus, 2014.

penelitian yang hendak dilakukan penulis mengarah pada cara menghilangkan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional.

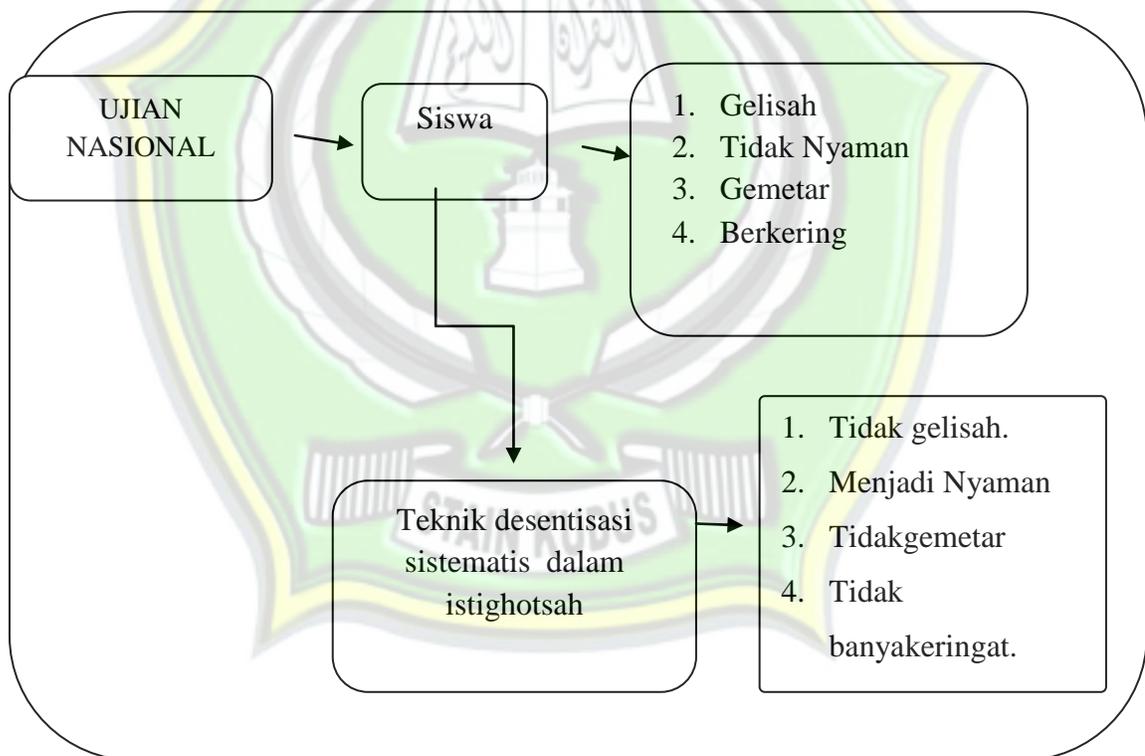
2. Skripsi yang kedua adalah yang ditulis oleh Raida Muna, Mahasiswa STAIN Kudus tahun 2010/2011 dengan judul "*Pengaruh Istighotsah terhadap Motivasi dan Kepercayaan Diri siswa Kelas 9 Mts Banat dalam Menghadapi UN*". Adapun hasil penelitian tersebut yaitu Bahwa dengan menunjukkan t hitung sebesar 0,013 . $P=0,207$ yang berada di atas 5%, tingkat signifikan kesalahan alfa = 1% = 0,21 taraf kesalahan (alfa beta) 5%=0,15 dan istighosah 49,36 dan motivasi diri sebesar 08,29% maka istighotsah sangat berpengaruh pada kepercayaan diri siswa.⁴⁷
3. Skripsi yang ketiga yaitu yang ditulis oleh Lukman Hakim mahasiswa STAIN Kudus dengan judul "*Studi Analisis Pelaksanaan Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Un Di Ma Mujahidin Bageng Gembong*". Adapun hasil penelitian tersebut yaitu cara untuk mengatasi kecemasan siswa dalam menghadai UN agar tidak grogi ataupun merasa gelisah sehingga dapat menempuh ujian dengan baik dan tenang. Yang diharapkan penulis yaitu menggunakan teknik REBT untuk mengatasi hal tersebut sehingga bisa berjalan baik dan benar. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilaksanakan penulis adalah dalam hal mengatasi kecemasan siswa agar dapat menghilangkan rasa cemas tersebut. Perbedaannya yaitu dalam penggunaan teknik dalam hal ini penulis akan meneliti dengan menggunakan teknik desentisasi sitematis sedangkan dalam skripsi yang setema ini menggunakan REBT dalam penyelesaian masalahnya.⁴⁸

⁴⁷ Raida Muna, "*Pengaruh Istighotsah terhadap Motivasi dan Kepercayaan Diri siswa Kelas 9 Mts Banat dalam Menghadapi UN*", skripsi ini tidak diterbitkan, Kudus: Tarbiyah STAIN Kudus, 2011.

⁴⁸ Hakim, Lukman , "*Studi Analisis Pelaksanaan Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Dalam Mengatasi Kecemasan Peserta Didik Menghadapi UN Di Ma Mujahidin Bageng Gembong*", skripsi ini tidak diterbitkan, Kudus: Tarbiyah STAIN Kudus, 2014.

C. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir diawali dari kondisi siswa yang cemas ketika akan menghadapi Ujian Nasional. Teknik desensitisasi sistematis dengan melalui istighotsah akbar kondisi akhir yang diharapkan ialah mengatasinya kecemasan pada siswa ketika akan menghadapi ujian akhir nasional. Banyak siswa yang mengalami perasaan cemas saat akan mendekati hari H, yang mana siswa yang telah 3 tahun menempuh sekolah hanya akan ditentukan di 4 hari saja. Secara spesifik, kondisi ini dapat diformulasikan ke dalam kerangka berpikir sebagaimana berikut:



Gambar 2.1 Skema Kerangka Berpikir