

ABSTRAKSI

Fitria Raihana A. NIM. 112722 *“Penerapan Teknik Desentisasi Sistematis Dalam Mengurangi Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional Melalui Penguatan Spiritual (Istighosah Akbar) Di MAN 1 Kudus Tahun Pelajaran 2016/2017”*

Permasalahan yang akan diteliti oleh penulis dalam penerapan teknik desentisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi UAN melalui istighosah di MAN 1 Kudus: (1) Apa yang melatarbelakangi penerapan teknik desentisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi UAN melalui istighosah di MAN 1 Kudus (2) Bagaimana proses penerapan teknik desentisasi sistematis dalam mengurangi kecemasan siswamenghadapi UANpada saat istighosah di MAN 1 Kudus (3) Apa saja kelebihan dan kekurangan dari penerapan teknik desentisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan siswamenghadapi UANpada saat istighosah di MAN 1 Kudus.

Penelitian bertujuan: (1)Untuk mengetahui tujuan penerapan teknik desentisasi sistematis di Man 1 Kudus, (2) Untuk memahami proses penerapan desentisasi sitematis dalam mengurangi kecemasan siswa menghadapi UANpada saat istighosah di MAN 1 Kudus, (3)Untuk menemukan kelebihan dan kekurangan dari penerapan teknik desentisasi sistematis dalam mengurangi kecemasan siswamenghadapi UANpada saat istighosah di MAN 1 Kudus.

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif yang menitik beratkan pada data lapangan. Metode penelitian kualitatif sering disebut juga metode penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah (*Natural Setting*). Data yang akan diteliti bukan berupa angka-angka, akan tetapi data berupa keadaan lapangan dalam bentuk (1) Observasi, penulis secara langsung mengamati aktivitas belajar siswa pada saat pembelajaran dilaksanakan. (2) Interview, untuk mengetahui tanggapan siswa dan kolaborator. (3) Dokumentasi, untuk mengumpulkan data pendukung penelitian bersifat dokumenter.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1) Penerapan teknik desentisasi sistematis melalui penguatan spiritual (istighotsah akbar) ini dilatar belakangi oleh perasaan cemas siswa kelas XII yang akan menghadapi ujian nasional. Yang mana memberikan penguatan spiritual keagamaan agar mampu menguatkan kepercayaan dan motivasi siswa ketika akan menghadapi ujian nasional. (2) Penerapan teknik desentisasi sistematis melalui penguatan spiritual ini dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian nasional, dilaksanakan sebelum siswa kelas XII menghadapi ujian nasional yang mana mempunyai tujuan untuk mengurangi rasa cemas saat akan menghadapi ujian. Dengan pemberian nasehat dan respon positif terhadap siswa yang akan menghadapi ujian nasional dan memberikan penguatan spiritual melalui istighosah dengan memberikan bacaan-bacaan istighotsah yang dibaca dengan berulang-ulang. (3) Kelebihan dan kekurangan dari penerapan teknik desentisasi sistematis melalui penguatan spiritual (istighotsah akbar) dari keduanya walaupun berbeda namun saling menutupi. Karena untuk kelebihannya mampu memberikan motifasi siswa yang

mengalami kecemasan sehingga perasaan negative siswa terhadap ujian nasional mampu teratasi.

Kata Kunci: Teknik Desensitisasi Sistematis, Kecemasan, Istighosah

