

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Data Hasil Penelitian

##### 1. Data Mengenai Latar belakang Penerapan Teknik Desentisasi Sistematis Dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Melalui Penguatan Spiritual (Istighosah Akbar) Di Man 1 Kudus.

Kehidupan didunia suatu ritual keagamaan adalah hal yang sangat tidak tabu ketika dibicarakan. Karena dengan melaksanakan ritual keagamaan manusia yang percaya akan kekuasaan Allah maka akan melaksanakan hal tersebut. Diantaranya yaitu kegiatan spiritual dalam hal ini yaitu istighosah. Yang mana hal ini adalah yang tidak asing lagi bagi setiap muslim.

Ketika dalam sebuah persiapan untuk menghadapi UN di MAN 1 Kudus masih banyak siswa yang merasa cemas ketika akan menghadapi Ujian Akhir Nasional. Kecemasan ini merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam dengan sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negative dapat mengganggu terhadap keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan. Oleh karena itu siswa mempunyai pemikiran yang irasional atau negatif terhadap dirinya sendiri itu dapat merugikan dirinya sendiri.

Teknik Desensitisasi sistematis pada dasarnya digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif, dan ia menyertakan pemunculan tingkah laku dan respon yang berlawanan melalui istighosah. Istighosah itu sendiri merupakan kegiatan spiritual dengan membaca doa, berzikir dan bershalawat untuk menentramkan hati. Dalam istighosah, siswa dilatih untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santai dalam pengalaman-pengalaman tentang kecemasan yang dibayangkan serta

gambaran tentang ujian nasional yang akan dihadapi dan dilatih untuk menghilangkan ketegangan pada pikiran dan menciptakan kondisi rileks pada tubuh. Dalam hal ini dapat diuraikan beberapa faktor yang melatarbelakangi adanya penerapan teknik desentisasi sistematis melalui istighotsah diantaranya kesiapan mental siswa dan kecemasan siswa ketika akan menghadapi ujian nasional.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti di MAN 1 Kudus diperoleh keterangan bahwa kesiapan mental dan kecemasan merupakan salah satu yang melatarbelakangi adanya istighotsah yang dilaksanakan sebelum adanya ujian nasional. Karena dalam hal ini banyak siswa yang mengalami rasa takut ketika akan menghadapi ujian nasional, karena mereka banyak yang merasa bahwa mental yang mereka bangun belum siap. Sebagaimana pernyataan dari Ibu Zulaikhah M.Pd sebagaimana berikut:

“Menurut saya, kesiapan mental yang kurang akan menyebabkan seseorang akan mengalami perasaan yang kurang menyenangkan, karena Kesiapan mental siswa dalam menghadapi ujian nasional sangat beragam, diantaranya kesiapan mental spiritual karena mental spiritual ini sangatlah berpengaruh terhadap kesiapan siswa dalam bentuk spiritual. Karena setiap siswa itu mempunyai latar belakang kecerdasan yang berbeda sehingga apabila ada yang mempunyai kecerdasan yang kurang begitu tinggi mereka merasa ada yang belum dikuasai menyebabkan mereka cemas, oleh karena itu diantisipasi dengan bertaqorub kepada Allah(ZH)”<sup>1</sup>

Dalam hal ini kesiapan mental keagamaan sangatlah diperlukan, karena dengan siswa berdoa kepada Allah dan berharap apa yang diinginkan akan diijabah maka doa dikhususkan sehingga dengan itu siswa akan merasa tidak cemas, bersih hatinya dan memiliki semangat yang tinggi dalam mengerjakan soal dengan penuh percaya diri. Ditambahi Bapak Ahmad

---

<sup>1</sup> Wawancara dengan Ibu Zulaikhah. MT, M.Pd selaku kepala sekolah MAN 1 Kudus pada tanggal 4 November 2016 pukul 11.00 WIB di kantor kepala sekolah.

Fathoni M.Pd selaku guru agama dan pembina agama menjelaskan sebagai berikut :

“Adanya kegiatan istighotsah diharapkan siswa mampu mengantongi mental spiritual yang telah diberikan oleh guru, karena mental spiritual sangatlah dibutuhkan ketika siswa mengalami kecemasan saat menghadapi ujian nasional. Sehingga dengan kegiatan tersebut mereka lebih percaya diri dalam menjawab soal ujian”.

Hal ini diperkuat dengan pernyataan Dian Nur Atika, yaitu salah satu seorang siswa kelas XII ketika peneliti menanyakan kesiapan mental siswa dalam menghadapi ujian nasional terutama dengan penguatan spiritual sebagai berikut :

“Bekal dengan penguatan spiritual, yang mana guru memberikan suatu teknik untuk memberikan kerileksasian ketika istighotsah berlangsung, karena dengan fikiran kita rileks dan hati tertuju pada Allah, maka yakin apa yang ada di fikiran kita hanya fikiran positif dan dengan hatiyang bersih akan meudahkan kita dalam berfikir(DN)”<sup>2</sup>

Sependapat dengan temannya menurut Ahmad Murtadlo siswa kelas XII memberikan pendapat sebagai berikut:

“Sekarang ujian nasional semakin sulit, karena dalam ujian nasional tahun ini menggunakan komputer yang mana jika komputer yang digunakan mati, maka apa yang telah kita kerjakan akan hilang, jadi ketakutan dan kecemasan semakin menjadi- jadi. Sehingga dengan guru memberikan penguatan spiritual sangat membantu untuk bisa mendekatkan diri kepada Allah melalui istighotsah(AM)”<sup>3</sup>

Dengan pernyataan yang ada bahwasannya dengan melaksanakan kegiatan istighotsah untuk memberikan kesiapan mental spiritual ini sangatlah membantu siswa untuk mengurangi rasa cemas saat menghadapi ujian nasional. Karena penguatan spiritual ini sebaiknya dibangun untuk membantu siswa lebih mengenal Allah, dan percaya akan adanya Allah. Karena dengan kita

---

<sup>2</sup> Wawancara dengan Dian selaku siswa MAN 1 Kudus pada tanggal 4 November 2016 pukul 10.00 WIB dikelas.

<sup>3</sup> Wawancara dengan Ahmad Murtadlo selaku siswa MAN 1 Kudus pada tanggal 4 November 2016 pukul 10.00 WIB dikelas.

mendekatkan diri pada Allah, maka Allah akan senantiasa mengabulkan doa hamba-Nya.

Sedangkan 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. Dengan demikian, rasa cemas itu sebenarnya ketakutan yang diciptakan sendiri. Oleh karenanya, pandangan psikologi terhadap masalah kecemasan ini sangatlah beraneka ragam dan oleh karena itu dengan pemberian solusi menggunakan suatu teknik akan mengatasi hal tersebut. Seperti pernyataan yang dikemukakan oleh kepala sekolah Ibu Zulaikhah M.Pd mengenai kecemasan sebagai berikut:

“Kecemasan merupakan salah satu keadaan dimana seseorang mengalami ketakutan dengan adanya tantangan yang akan dia lalui, tidak dipungkiri kalau seseorang siswa mengalami kecemasan ketika ia akan menghadapi ujian nasional. Karena sebenarnya perasaan cemas itu datangnya dari diri sendiri yang timbul akibat kurang kesiapan siswa tersebut(ZH)”<sup>4</sup>

Sedangkan menurut Dian Nur Atika salah siswa kelas XII perasaan yang dialami saat akan menghadapi ujian nasional dan memaknai cemas sebagai berikut:

“Perasaan saya saat akan menghadapi ujian nasional sangatlah takut dan cemas, karena dalam ujian nasional siswa harus mampu mengerjakan soalnya sendiri tanpa ada bantuan dari teman ditambah lagi ujian tahun ini menggunakan komputer dan ini menambah cemas saya mbak. Cemas menurut saya yaitu perasaan

---

<sup>4</sup> Wawancara dengan Ibu Zulaikhah. MT, M.Pd selaku kepala sekolah MAN 1 Kudus pada tanggal 4 November 2016 pukul 11.00 WIB di kantor kepala sekolah.

was-was dengan apa yang akan terjadi itu sangatlah menakutkan(DN)".<sup>5</sup>

Perasaan cemas ini timbul dari diri individu yang mana siswa mengalami ketakutan yang mana siswa akan berfikir negatif tentang apa yang akan terjadi dengannya, faktor yang memicu adanya perasaan cemas setelah peneliti melakukan penelitian adalah sebagai berikut :

a. Faktor internal

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar kecemasan itu berasal dari dalam diri siswa tersebut, sebagaimana pernyataan dari Ibu Zulaikhah M.Pd sebagai kepala sekolah sebagai berikut:

“Faktor internalnya yaitu dari dalam diri siswa adalah tingkat kecerdasan siswa yang berbeda-beda untuk anak yang termasuk pintar yaitu anak yang nilai akademiknya tinggi, maka dia akan mudah menyelesaikan soal ujian. Karena itu juga mempengaruhi kepercayaan diri siswa tersebut(ZH)”<sup>6</sup>

Namun menurut siswa menyatakan bahwa adanya peraturan baru dan sulitnya soal merupakan faktor yang menyebabkan perasaan cemas, sebagaimana pernyataan dari Ahmad Murtadlo siswa kelas XII sebagai berikut:

“ya begitu mbak saya merasa bahwa soal yang sulit membuat saya menjadi takut dan merasa cemas dengan hasil yang akan saya dapat nantinya, apalagi jika peraturan pemerintah untuk menggunakan komputer ini sangat menambah beban siswa(AM)”<sup>7</sup>

b. Faktor eksternal

Sedangkan faktor yang menyebabkan kecemasan siswa yang berasal dari luar siswa kebanyakan berasal dari cerita-

---

<sup>5</sup> Wawancara dengan Dian selaku siswa MAN 1 Kudus pada tanggal 4 November 2016 pukul 10.00 WIB dikelas.

<sup>6</sup> Wawancara dengan Ibu Zulaikhah. MT, M.Pd selaku kepala sekolah MAN 1 Kudus pada tanggal 4 November 2016 pukul 11.00 WIB di kantor kepala sekolah.

<sup>7</sup> Wawancara dengan Ahmad Murtadlo selaku siswa MAN 1 Kudus pada tanggal 4 November 2016 pukul 10.00 WIB dikelas.

cerita atau pengalaman yang diterimanya dari kakak kelas sebelum mereka baik dari luar sekolah maupun dari dalam sekolah yang mengalami kegagalan saat ujian nasional. Sedangkan Dian Nur menyatakan bahwa faktor dari luar menyebabkan dirinya dan teman teman mengalami kecemasan saat akan menghadapi ujian nasional sebagai berikut:

“Karena saya sering mendengar cerita bahwa ujian nasional sangatlah menakutkan, ada yang tidak lulus karena faktor yang berasal dari dirinya sendiri yang kurang percaya diri. Sehingga yang ada difikiran saya hanya negatif saja. Sehingga apa yang dikatakan dari kakak kelas sebelum saya itu membuat saya menjadi takut, contohnya pengawas yang kiler dan soal yang sulit(DN)”.

Dari cerita-cerita yang menakutkan dari luar yang didapat siswa ini menyebabkan siswa mengalami perasaan yang cemas akan menghadapi ujian nasional, sebagaimana pernyataan dari Bapak Ahmad Fathoni selaku guru agama dan pembina agama sebagai berikut:

“siswa biasanya lebih percaya dengan informasi yang didapatnya dari luar sekolah, yang mana ia mendapat cerita banyak siswa yang mengalami drop saat akan masuk ruang kelas, sehingga siswa akan berfikir negatif dengan informasi yang telah didapatnya karena mereka tahunya hanya dari kejadian negatif padahal ini merupakan suatu tantangan untuk mereka bisa lebih percaya dengan dirinya untuk bisa mendekatkan diri kepada Allah (AF)”<sup>8</sup>.

c. Solusi terhadap kecemasan siswa

Dalam hal ini sekolah mempunyai tanggung jawab atas kecemasan siswa saat menghadapi ujian nasional telah melaksanakan kegiatan yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan siswa saat akan menghadapi ujian nasional, yang antara lain sebagai berikut:

---

<sup>8</sup> Wawancara dengan Bapak Ahmad Fathoni selaku guru agama dan pembina agama MAN 1 Kudus pada tanggal 4 November 2016 pukul 11.00 WIB di kantor guru.

“cara yang dilakukan tentunya banyak yang saya persiapkan untuk menyukseskan ujian nasional , diantaranya memberikan bekal mental fisik, materi, serta mental spiritual. Sehingga dengan hal tersebut diharapkan siswa mampu untuk berkonsentrasi dengan baik, dan bisa berfikir positif bisa mengerjakan soal ujian nasional dengan mudah dan baik(ZH)”<sup>9</sup>.

Dalam kegiatan ini diterapkanlah suatu teknik untuk membuat siswa lebih berkonsentrasi dalam mengikuti istighotsah agar siswa bersungguh-sungguh dalam meminta bantuan kepada Allah Swt sehingga doa yang dipanjatkan bisa diijabah oleh Allah Swt. Sebagaimana pernyataan dari Bapak Ahmad Fathoni sebagai berikut :

“Untuk mampu membuat siswa berkonsentrasi dengan baik, kami memberikan suatu teknik yaitu teknik desentisasi sistematis yang mana dalam hal ini siswa diharapkan mampu menerima respon positif yang diberikan oleh guru dalam kegiatan istighotsah. Guru memberikan nasehat disela-sela doa yang dipanjatkan, siswa diharapkan mampu merilekskan otot-otot tubuh, sehingga treatment yang digunakan dalam istighotsah ini bisa berhasil dengan baik(AF)”<sup>10</sup>.

Dari beberapa cara yang telah digunakan untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian nasional, diharapkan mampu digunakan untuk kedepannya, sehingga problem terhadap kecemasan siswa bisa teratasi dengan pemberian penguatan spiritual siswa.

## **2. Data Tentang Penerapan Teknik Desentisasi Sistematis Dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Melalui Penguatan Spiritual (Istighosah Akbar) di MAN 1 Kudus**

Program kegiatan yang diadakan MAN 1 Kudus ini dalam menghadapi ujian nasional meliputi les mata pelajaran ujian nasional setelah pulang sekolah dan pelaksanaan istighotsah yang dilaksanakan bertahap. Hasil penelitian dilapangan menunjukkan bahwa penerapan teknik desentisasi sistematis melalui istighotsah ini dilakukan pada saat

---

<sup>9</sup> Wawancara dengan Ibu Zulaikhah. MT, M.Pd selaku kepala sekolah MAN 1 Kudus pada tanggal 4 November 2016 pukul 11.00 WIB di kantor kepala sekolah.

<sup>10</sup> Wawancara dengan Bapak Ahmad Fathoni selaku guru agama dan pembina agama MAN 1 Kudus pada tanggal 4 November 2016 pukul 11.00 WIB di kantor guru.

siswa akan menghadapi ujian nasional, menghadapi UAS dan acara keagamaan yang lain. Yang mana pelaksanaannya di aula sekolah pada jam 8 sampai 11 WIB, dengan dipimpin oleh sesepuh dari sekolah, yang diikuti oleh seluruh warga sekolah yang meliputi siswa, kepala sekolah, para guru serta staff TU dan pegawai. Pelaksanaan teknik desentisasi sistematis melalui istighotsah ini dilakukan dengan kondisi yang sangat rileks kemudian dengan keadaan yang rileks siswa disuruh untuk berserah diri kepada Allah dengan mengirimkan hadroh fatimah kepada para Auliya' Allah kemudian dilanjutkan dengan berdzikir. Tujuan dari penerapan teknik desentisasi sistematis melalui istighotsah ini adalah untuk mengurangi tingkat kecemasan siswa yang akan menghadapi ujian nasional karena teknik ini berguna untuk mengubah sikap negatif menuju sikap positif siswa serta memberikan motivasi dan penguatan spiritual agar para siswa lebih dekat pada Allah SWT selain dengan usaha belajar dan sungguh-sungguh.<sup>11</sup> Seperti pernyataan dari guru pembimbing agama yaitu Bapak H Ahmad Fathoni sebagai berikut :

“iya mbak memiliki tujuan yaitu memberikan motivasi kepada siswa yang mana melalui penguatan spiritual agar siswa menyerahkan dirinya kepada Allah, karena Allah akan membantu hamba-Nya dalam kesulitan, dengan mengubah sikap negative siswa ke sikap positif siswa. Dengan pemberian nasehat yang telah diberikan siswa(AF)”<sup>12</sup>

Untuk penjelasan mengenai penerapan teknik desentisasi sistematis melalui istighotsah akan dibahas sebagai berikut :

- a. Penerapan teknik desentisasi sistematis diadakan melalui penguatan spiritual (istighotsah akbar) untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian nasional .

Dalam hal ini disampaikan oleh Bapak H Ahmad Fathoni selaku guru Pembina Agama sebagai berikut:

---

<sup>11</sup> Wawancara dengan Bapak Ahmad Fathoni selaku guru agama dan pembina agama MAN 1 Kudus pada tanggal 8 November 2016 pukul 11.00 WIB di kantor guru.

<sup>12</sup> Wawancara dengan Bapak Ahmad Fathoni selaku guru agama dan pembina agama MAN 1 Kudus pada tanggal 8 November 2016 pukul 11.00 WIB di kantor guru.

“Persiapan dengan memberikan nasehat-nasehat yang berkaitan dengan UN dan memberikan komunikasi secara efektif kepada siswa – siswi, memberi pengantar mengenai kecemasan menghadapi UN dan desensitisasi sistematis dengan dzikir tasbih atau istighosah, menyampaikan bacaan-bacaan istighosah, Siswa-siswi berdoa bersama di dalam kelas masing-masing, mengidentifikasi stimulus yang membangkitkan kecemasan”(AF).<sup>13</sup>

Yang kemudian setelah adanya persiapan baru dilaksanakan proses penerapan teknik desentisasi sistematis yang mana disampaikan oleh Bapak Ahmad Fathoni selaku guru Pembina Agama sebagai berikut :

“Siswa melaksanakan istighosah dengan keadaan yang rileks dan tenang dengan membaca bacaan yang telah diberikan dengan cara berulang-ulang sehingga sampai keadaan rileks dan mampu membuat siswa menjadi tenang. Dengan memejamkan mata siswa diharapkan mampu khusyuk sehingga doa yang dipanjatkan dapat diijabah oleh Allah.(AF)”<sup>14</sup>

b. Makna Dan Manfaat Penerapan Teknik Desentisasi Sistematis Melalui Istighotsah dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional Di MAN 1 Kudus

Makna dan manfaat dari penerapan teknik desentisasi sistematis melalui istighotsah adalah sebuah cara dengan merilekskan anggota tubuh untuk senantiasa mengubah pikiran negatif siswa dan berusaha untuk memberikan respon positif kepada siswa dengan menerapkannya menggunakan zikir dan berdoa yang bertujuan untuk membantu siswa, supaya percaya diri, memberi motivasi serta membersihkan diri dengan berzikir pada Allah SWT mengakui segala kesalahannya. Hal ini sesuai dengan pernyataan kepala sekolah MAN 1 Kudus, yaitu Ibu Zulaikah.MT, M.Pd sebagai berikut

:

---

<sup>13</sup> Wawancara dengan Bapak Ahmad Fathoni selaku guru agama dan pembina agama MAN 1 Kudus pada tanggal 8 November 2016 pukul 11.00 WIB di kantor guru.

<sup>14</sup> Wawancara dengan Bapak Ahmad Fathoni selaku guru agama dan pembina agama MAN 1 Kudus pada tanggal 8 November 2016 pukul 11.00 WIB di kantor guru.

“Makna penerapan teknik desentisasi sistematis melalui penguatan spiritual yaitu istighotsah adalah teknik merilekskan dengan keadaan santai dengan hal tersebut mampu menciptakan kekondusifan siswa ketika akan melaksanakan berdoa sehingga dapat memupuk semangat siswa dan sebagai langkah memberikan motivasi serta penguatan spiritual siswa agar siswa yakin dan percaya diri dalam menghadapi ujian, sehingga diharapkan siswa mampu mengerjakan soal ujian nasional dengan benar. Sedangkan manfaat yang didapat untuk memudahkan siswa ketika akan menghapus tingkah lakunya secara negatif dan merubah menjadi positif dengan hal itu mampu memberikan motivasi siswa agar tidak cemas dan ketika akan membersihkan hati siswa dengan berzikir sehingga siswa mampu mengerjakan ujian penuh percaya diri dan tidak takut jika akan menghadapi komputer”(ZH).<sup>15</sup>

Sedangkan menurut siswa penerapan teknik desentisasi sistematis melalui istighotsah ini bertujuan untuk meingkatkan semangat siswa yang akan menghadapi ujian agar tidak takut dan percaya diri, sebagaimana pernyataan dari Dian sebagai berikut :

“Makna penerapan teknik desentisasi sistematis melalui istighotsah dalam mengurangi kecemasan mengahadapi ujian nasional, sebuah kegiatan yang dilakukan dengan merilekskan fikiran yang dibarengi dengan pembacaan zikir-zikir agar siswa mempunyai bekal spiritual. Sedangkan manfaatnya untuk memberikan semangat siswa yang akan ujian sehingga siswa tidak cemas, dan bersih hatinya sehingga memiliki semangat yang tinggi dalam mengerjakan soal-soal ujian”(DN).<sup>16</sup>

c. Jama'ah yang mengikuti kegiatan penguatan spiritual(istighotsah) dengan penerapan teknik desentisasi sistematis

Peserta istighotsah yang dilaksanakan oleh pihak sekolah yaitu kepala sekolah, seluruh kelas XII, guru serta staff MAN 1 Kudus. Biasanya teknik desentisasi sistematis ini yang diterapkan melalui penguatan spiritual yaitu istighotsah dipimpin oleh ustadz yang biasanya guru agama sendiri. Seperti yang disampaikan oleh kepala sekolah Ibu Zulaikhah M.Pd sebagai berikut :

<sup>15</sup> Wawancara dengan Ibu Zulaikhah. MT, M.Pd selaku kepala sekolah MAN 1 Kudus pada tanggal 4 November 2016 pukul 11.00 WIB di kantor kepala sekolah.

<sup>16</sup>Wawancara dengan Dian selaku siswa MAN 1 Kudus pada tanggal 4 November 2016 pukul 10.00 WIB dikelas.

“yang mengikuti kegiatan tersebut diantara lain yaitu kepala sekolah, seluruh siswa-siswi kelas XII serta tak lupa guru-guru yang mendampingi dan juga staff dari MAN 1 Kudus. Dan juga seorang ustadz yang memimpin kegiatan ini(ZH)”<sup>17</sup>.

Namun kegiatan ini berlangsung pada saat UAS tidak hanya siswa kelas XII saja yang diberikan teknik relaksasi ini, namun semua siswa juga mengikuti kegiatan ini sehingga yang diharapkan bisa mengikuti ujian akhir dengan percaya seperti pernyataan kepala sekolah Ibu Zulaikhah M.Pd sebagai berikut :

“namun ketika UAS seluruh siswa terlibat dalam kegiatan ini, sehingga dalam hal ini yang diharapkan siswa bisa lebih percaya diri(ZH)”<sup>18</sup>.

Dalam penerapan teknik desentisasi sistematis melalui penguatan spiritual istighotsah ini, tidak ada siswa yang berani untuk tidak ikut dalam kegiatan ini, karena mereka yakin bahwa setelah adanya penguatan spiritual mampu mengurangi kecemasan saat akan menghadapi ulangan terutama ujian nasional sehingga dalam tritmen ini mampu mengubah respon negatif yang ada pada diri menjadi respon positif. Seperti yang dikatakan oleh salah satu siswa kelas XII Ahmad Murtadlo sebagai berikut :

“Dalam kegiatan ini semua siswa tidak ada yang tidak ikut karena ketika tidak mengikuti kegiatan ini, siswa akan merasa rugi karena sedikit banyak usaha yang telah diberikan guru akan berbuah manis(AM)”<sup>19</sup>

- d. Waktu dan tata cara penerapan teknik desentisasi sistematis melalui penguatan spiritual yaitu istighotsah dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian nasional.

Penerapan teknik desentisasi sistematis melalui istighotsah ini untuk menghadapi ujian nasional di MAN 1 Kudus dilakukan pada waktu pagi hari. Ini dilaksanakan saat akan try out yang dilaksanakan perkelas dan ketika akan menghadapi ujian nasional. Teknik ini

---

<sup>17</sup> Wawancara dengan Ibu Zulaikhah. MT, M.Pd selaku kepala sekolah MAN 1 Kudus pada tanggal 4 November 2016 pukul 11.00 WIB di kantor kepala sekolah.

<sup>18</sup> Wawancara dengan Ibu Zulaikhah. MT, M.Pd selaku kepala sekolah MAN 1 Kudus pada tanggal 4 November 2016 pukul 11.00 WIB di kantor kepala sekolah.

<sup>19</sup> Wawancara dengan Ahmad Murtadlo selaku siswa MAN 1 Kudus pada tanggal 4 November 2016 pukul 10.00 WIB dikelas.

dilaksanakan melalui istighotsah yang mana dilaksanakan dengan keadaan rileks dengan memberikan stimulus yang menimbulkan kecemasan sehingga keduanya dipasangkan sehingga stimulus yang semula menimbulkan kecemasan hilang secara berangsur. Kegiatan ini dilanjutkan dengan dzikir bersama yang diawali dengan mengirim hadroh doa kepada Aulia Allah, kemudian diakhiri dengan sungkeman yang dilakukan oleh para siswa kepada guru, staff tu dan teman temannya. Biasanya para siswa banyak yang menangis karena merasa banyak salah yang dilakukan siswa. Hal ini sesuai dengan pernyataan Bapak Ahmad Fathoni salah seorang guru pembina agama dan ustadz MAN 1 kodus sebagai berikut:

“pelaksanaan teknik yaitu dengan menganalisis perilaku siswa yang mana siswa mengalami kecemasan dengan memberikan latihan relaksasi dengan cara memejamkan mata siswa untuk mampu membayangkan apa yang akan terjadi pada dirinya dan merenungkan kesalahan yang telah terjadi sehingga dengan itu diselingi dengan membaca dzikir dengan keadaan santai tersebut, dan membaca bacaan dengan berulang-ulang sehingga diharapkan dengan hal tersebut siswa mampu mengurangi rasa cemasnya karena fikiran negatifnya saat akan menghadapi ujian nasional(AF)”.

- e. Tempat pelaksanaan istighotsah dengan penerapan teknik desentisasi sistematis.

Teknik desentisasi sistematis yang dilakukan yaitu di Musholla, karena pada saat diterapkan hanya untuk kelas XII, karena membutuhkan tempat yang kondusif dan tenang agar mampu mengikuti jalannya kegiatan dengan seksama. Hal yang sama juga disampaikan oleh Bapak H Ahmad Fathoni sebagai guru pembina agama sebagai berikut:

“pelaksanaan istighotsah dengan penerapan teknik desentiasi sistematis ini membutuhkan tempat yang kondusif dan tenang agar dalam jalannya acara bisa berlangsung nyaman tenang mbak(AF)”.<sup>20</sup>

---

<sup>20</sup> Wawancara dengan Bapak Ahmad Fathoni selaku guru agama dan pembina agama MAN 1 Kudus pada tanggal 8 November 2016 pukul 11.00 WIB di kantor guru.

Hal yang sama juga disampaikan oleh siswa yang mengikuti kegiatan istighotsah yang merupakan salah satu siswa yang mengalami kecemasan menghadapi ujian nasional yaitu Dian Nur A yang menyatakan sebagai berikut:

“Dimusholla sekolahan /lapangan sekolahan dan terkadang dikelas masing-masing(DN)”<sup>21</sup>

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwasannya teknik desentisasi sistematis yang telah diterapkan melalui istighotsah dilaksanakan di tempat yang kondusif dan nyaman, ini dilakukan karena ketika siswa dalam keadaan rileks maka disitulah siswa mampu meresapi apa yang diberikan guru bisa dilaksanakan dengan baik sehingga kecemasan mampu berkurang dengan kita berdzikir pada Allah. Dengan hal itu juga diharapkan apa yang kita minta diijabah oleh Allah SWT.

### **3. Data Tentang Kelebihan Dan Kekurangan Penerapan Teknik Desentisasi Sistematis Dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Melalui Penguatan Spiritual (Istighosah Akbar) di MAN 1 Kudus**

Dalam setiap kegiatan apapun itu pasti ditemui adanya kelebihan atau pun kekurangan dari kegiatan yang dilaksanakan. Apalagi ketika kegiatan tersebut direalisasikan dengan teknik yang membutuhkan beberapa langkah untuk bisa mewujudkan tujuan yang diinginkan. Ketika dalam pelaksanaannya tidak mengalami kesulitan, maka dengan ini teknik dinyatakan mempunyai kelebihan, namun apabila terdapat suatu masalah maka bisa menjadikan sebuah kekurangan.

Namun ini semua bisa jadi catatan bahwasannya yang disebut masalah itu tidaklah harus merupakan akibat dari kejadian buruk atau factor eksternal. Setiap pencerahan baru dimana kita melihat peluang

---

<sup>21</sup> Wawancara dengan Dian selaku siswa MAN 1 Kudus pada tanggal 4 November 2016 pukul 10.00 WIB dikelas.

pengembangan dan perbaikan akan menjadikan masalah bagi kita untuk memecahkan masalah tersebut. Begitu juga dengan teknik desentisasi sistematis ini, ketika akan diterapkan ke dalam kegiatan spiritual yaitu istighotsah pasti ada kemudahan dan kesulitan yang akan ditemui. Dari kelebihan ada beberapa manfaat yang didapatkan diantaranya sebagai berikut :

a. Memberikan ketenangan batin bagi individu

Dalam menenangkan hati salah satunya dengan dzikir, karena dzikir merupakan makanan pokok bagi hati dan ruh. Sehingga dengan diterapkannya teknik desentisasi sistematis ini diharapkan mampu memberikan ketenangan hati melalui berdzikir bersama seperti yang dikatakan oleh kepala MAN 1 Kudus Ibu Zulaikhah M.Pd sebagai berikut:

“itu mampu memberikan motivasi siswa agar tidak cemas dan ketika akan membersihkan hati siswa dengan berzikir sehingga siswa mampu mengerjakan ujian penuh percaya diri(ZH)”.<sup>22</sup>

Sependapat dengan pendapat diatas siswa Dian Nur A mengatakan bahwa:

“memberikan semangat siswa yang akan ujian sehingga siswa tidak cemas, dan bersih hatinya sehingga memiliki semangat yang tinggi dalam mengerjakan soal-soal ujian(DN)”.<sup>23</sup>

b. Mengurangi rasa cemas khawatir dan gelisah

Dalam hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh kepala sekolah MAN 1 kudus Ibu Zulaikhah M.Pd bahwa setelah adanya pemberian penguatan spiritual dengan penerapan teknik desentisasi sistematis dapat mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional sebagai berikut:

---

<sup>22</sup> Wawancara dengan Ibu Zulaikhah. MT, M.Pd selaku kepala sekolah MAN 1 Kudus pada tanggal 4 November 2016 pukul 11.00 WIB di kantor kepala sekolah.

<sup>23</sup> Wawancara dengan Dian selaku siswa MAN 1 Kudus pada tanggal 4 November 2016 pukul 10.00 WIB dikelas.

“manfaat yang didapat untuk memudahkan siswa ketika akan menghapus tingkah lakunya secara negatif dan merubah menjadi positif dengan hal itu mampu memberikan motivasi siswa agar tidak cemas dan dengan diterapkannya hal ini tingkat kelulusan siswa semakin tahun meningkat(ZH)”.<sup>24</sup>

c. Meningkatkan kreatifitas dan rasa optimis atau keyakinan

Sesuai dengan pernyataan yang diberikan siswa Ahmad Murtadlo yang menyatakan bahwa:

“manfaatnya untuk memberikan siswa motivasi sehingga bisa berfikir optimis dan yakin mampu menghadapi ujian nasional dengan tenang dan baik sehingga mendapatkan hasil yang diinginkan(AM)”.

Dari kelebihan yang ada pasti ada kelemahan yang ada saat penerapan teknik ini, yang dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya sebagai berikut :

a. Faktor teknis

Kurang terampilnya dalam penerapan teknik tersebut, karena mungkin media yang digunakan sangatlah terbatas, sehingga dalam merileksasikan tubuh kurang bisa leluasa, serta kondisi ruangan yang kurang memadai memungkinkan teknik ini kurang bisa kondusif. Seperti wawancara dengan guru pembina agama (ustadz) Bapak Ahmad Fathoni sebagai berikut :

“ketika kegiatan istighotsah dengan penerapan teknik desentisasi sistematis menggunakan teknik relaksasi ini, jika tidak dengan tempat yang kondusif tidak bisa memungkinkan terjadinya kekusyukan dalam beribadah(AF)”.<sup>25</sup>

Sependapat dengan kepala sekolah Ibu Zulaikhah M.Pd sebagai berikut :

---

<sup>24</sup> Wawancara dengan Ibu Zulaikhah. MT, M.Pd selaku kepala sekolah MAN 1 Kudus pada tanggal 4 November 2016 pukul 11.00 WIB di kantor kepala sekolah.

<sup>25</sup> Wawancara dengan Ahmad Murtadlo selaku siswa MAN 1 Kudus pada tanggal 4 November 2016 pukul 10.00 WIB dikelas.

“jika dalam pelaksanaan istighotsah tidak dengan keadaan yang kondusif maka yang akan terjadi siswa tidak mampu berdoa dengan khusyuk, jadi teknik ini jika diterapkan tidak mampu berjalan dengan baik(ZH)”.

Sehingga dapat diartikan bahwa ketika dalam kondisi dan tempat yang tidak memungkinkan dapat menyebabkan kegagalan dalam penerapan teknik ini,

b. Faktor dari masalah siswa

Faktor dari siswa sendiri diantaranya karena tingkat dari kecemasan siswa, yang mana siswa yang mengalami kecemasan tidak mampu membayangkan dengan baik masalah yang dialami oleh dirinya. Semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami siswa semakin lama prosedur yang dilaksanakan. Banyak siswa juga yang menyepelkan hal ini karena mungkin dia tidak merasa cemas dalam menghadapi ujian nasional. Sebagai mana yang dikatakan oleh bapak Ahmad Fathoni sebagai berikut :

“siswa ketika dalam kegiatan istighotsah terkadang banyak yang meremehkan, padahal kami sebagai guru memberikan yang terbaik untuk siswanya, terutama dalam pemberian penguatan spiritual yang menggunakan teknik desentisasi sistematis ini(AF)”<sup>26</sup>

Seperti yang dikatakan oleh salah satu siswa Dian Nur A kelas XII yang mengatakan bahwa :

“iya terkadang teman teman cowok yang merasa dia itu tidak takut menghadapi ujian nasional meremehkan pemberian penguatan spiritual ini, walaupun mereka merasa yakin dengan berdoa namun terkadang mereka pada usil dalam kegiatan(DN)”<sup>27</sup>

---

<sup>26</sup> Wawancara dengan Ahmad Murtadlo selaku siswa MAN 1 Kudus pada tanggal 4 November 2016 pukul 10.00 WIB dikelas.

<sup>27</sup> Wawancara dengan Dian selaku siswa MAN 1 Kudus pada tanggal 4 November 2016 pukul 10.00 WIB dikelas.

## B. Analisis Data

### 1. Pembahasan Hal-hal yang Menjadi Latar Belakang Teknik Desentisasi Sistematis Dalam Mengurangi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional Melalui Penguatan Spiritual (Istighosah Akbar) di MAN 1 Kudus.

Hasil penelitian di MAN 1 Kudus yang menunjukkan bahwa yang melatar belakangi adanya penerapan teknik desentisasi sistematis melalui penguatan spiritual yaitu istighosah adalah kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional dan kesiapan mental. Karena dalam hal ini banyak siswa yang mengalami rasa takut ketika akan menghadapi ujian nasional, karena mereka banyak yang merasa bahwa mental yang mereka bangun belum siap. Karena itu kecemasan timbul karena beberapa faktor diantaranya faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang berasal dari dalam diri siswa adalah kesadaran siswa akan adanya beberapa materi ujian yang belum dikuasai secara keseluruhan siswa yang menyebabkan siswa merasa cemas dalam menghadapi ujian nasional. Faktor eksternalnya yaitu yang berasal dari luar diri siswa yaitu pengalaman kakak kelas baik dari dalam sekolah maupun luar sekolah yang berbeda ketika mengalami tidak lulus ujian nasional yang membuat tingkat kecemasan siswa menjadi semakin tinggi.

Pada umumnya setiap siswa atau peserta didik MAN 1 Kudus ingin berhasil dalam ujian yang akan ditempuhnya, bahkan ingin lebih baik dari teman-teman sekelasnya. Sehingga siswa akan bersaing dengan siswa yang lain untuk memperoleh nilai kelulusan yang terbaik. Namun disisi lain Ujian nasional dapat menimbulkan kecemasan-kecemasan karena ujian nasional yang dilakukan sekolah dipersepsikan sebagai suatu yang mengancam dan dijadikan satu momok yang menakutkan sehingga menghasilkan perasaan yang tertekan dan panik. Keadaan seperti inilah akan menurunkan hasil belajar siswa. Akibatnya, siswa akan merasa

gelisah yang berlebihan, dan terkadang dapat menyebabkan perilaku menyimpang dari kehidupannya.<sup>28</sup>

Siswa-siswi di MAN 1 Kudus masih banyak yang dihinggapi rasa cemas akan adanya ujian Nasional dan membuat siswa-siswi membutuhkan sesuatu hal yang dapat membuat siswa-siswi merasa lebih tenang dalam menghadapi ujian nasional. Dengan teknik desentisasi sistematis melalui istighosah ini dapat dijadikan cara untuk membuat siswa-siswi merasa lebih tenang dalam menghadapi ujian nasional. Karena sebuah istighosah merupakan pendekatan diri seseorang kepada sang Pencipta untuk memperoleh Ridho dari NYA.

Ujian nasional merupakan situasi penentu lulus atau tidaknya seorang siswa. Demi kelulusan tersebut, siswa harus bekerja keras untuk menyelesaikan dengan standart nasional tertentu. Oleh sebab itu guru memberikan sesuatu yang terbaik untuk siswanya. Selain pemberian materi juga pemberian mental spiritual yang diberikan guru sebelum pelaksanaan ujian nasional. Karena dalam pemberian penguatan spiritual, diharapkan siswa bisa meminta pertolongan kepada Allah dengan baik. Sehingga diberikanlah teknik desentisasi sistematis dalam penguatan spiritual ini yaitu dengan mengubah cara pandang siswa yang negatif tentang ujian nasional dengan respon positif dengan memanjatkan doa-doa maupun dzikir dalam keadaan yang tenang dan rileks.

Penerapan teknik desentisasi sistematis merupakan salah satu cara guru yang diterapkan melalui penguatan spiritual yaitu istighotsah. Guru memegang peranan yang penting dalam proses belajar mengajar. Dipundaknya terpikul tanggung jawab utama keefektifan seluruh usaha kependidikan di sekolah. Sehingga makna dari penerapan teknik desentisasi sistematis melalui istighotsah ini adalah setelah guru semaksimal mungkin memberikan pengajaran kepada siswa, kemudian langkah selanjutnya perlu dilakukan, salah satunya dengan berdo'a kepada

---

<sup>28</sup> Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, dalam [www.psikologi.umm.ac.id](http://www.psikologi.umm.ac.id), diakses pada 22 September 2016

Allah, ini dilakukan agar doa yang kita panjatkan diijabah khususnya keinginan agar anak-anak berhasil dan yakin bisa mengerjakan ujian nasional dengan mudah.

Dalam pembelajaran pasti ada evaluasi yaitu ujian, dalam hal ini banyak siswa yang mengalami perasaan yang cemas dan takut ketika akan menghadapi ujian nasional. Yang mempunyai ciri-ciri diantaranya mempunyai rasa khawatir yang sangat tinggi dan berfikir ketakutan yang luar biasa. Karena dalam diri siswa yang mengalami kecemasan yang mana dialami oleh siswa MAN 1 Kudus yang mengalami perasaan yang takut ketika akan menghadapi ujian nasional, sehingga perasaan yang dialaminya seperti orang panic, dan terkadang jantung menjadi berdetak kencang ketika mendengar kata ujian nasional. Seperti halnya Kecemasan mempunyai ciri-ciri atau gejala yang bermacam-macam antara lain:

- a) Reaksi fisik kecemasan yaitu ujung-ujung anggota dingin (tangan dan kaki), keringat bepercikan, gangguan pencernaan, jantung berdegup kencang, tidur terganggu, kepala pusing, hilang nafsu makan dan pernafasan terganggu.
- b) Pemikiran
  - 1) Memikirkan bahaya secara berlebihan
  - 2) Menganggap dirinya tidak mampu mengatasi masalah
  - 3) Tidak menganggap penting bantuan yang ada
  - 4) Khawatir dan berfikir tentang hal yang buruk
- c) Perilaku
  1. Menghindari situasi saat kecemasan bisa terjadi
  2. Meninggalkan situasi ketika kecemasan mulai terjadi
  3. Mencoba melakukan banyak hal secara sempurna atau mencoba mencegah bahaya.

## d) Suasana hati

Suasana hati orang yang mengalami kecemasan adalah gugup, jengkel, cemas, dan panik.<sup>29</sup> Sehingga kecemasan itu muncul dikarenakan beberapa siswa kelas X11 di MAN 1 mengalami emosi yang kurang terkendali yang berasal dari dalam dirinya, karena factor dari luar yang banyak menghantui siswa diantaranya cerita dari kakak kelas yang membuat mereka semakin tegang dan berfikir negative tentang ujian nasional. Sehingga kecemasan itulah yang mengganggu proses berfikir siswa.

Kecemasan salah satu sikap yang berawal dari emosi siswa yang merasa tidak tenang dan merasa was-was tentang apa yang akan dihadapinya nanti. Atkinson mengatakan bahwa kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang di tandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut, yang kadang-kadang dialami dalam tingkat berbeda-beda<sup>30</sup> Kecemasan dapat ditimbulkan oleh kondisi kurang rileksnya tubuh dan fikiran saat menghadapi suatu persoalan. Islam menganjurkan kepada setiap umat muslim untuk selalu mengingat kepada Allah agar terhindar dari kegelisahan dan kecemasan. Hal ini termaktub dalam firman Allah Q.S Ar-Ra'd ayat 28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

*Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.*<sup>31</sup>

Oleh karena itu, siswa diharapkan mampu berpikir rasional agar memiliki keyakinan yang positif sehingga siswa akan cenderung merasa bahagia, tenang, kompeten dan mampu mengembangkan diri dengan baik

<sup>29</sup>Denis Greenberger dan Cristine A. Padesky, *Manajemen Pikiran*, PT. Mizan Pustaka, Bandung, 2004, hlm. 210.

<sup>30</sup> Atikson, *Penghantar Psikologi*, (Jakarta: Erlangga, 1993), hal. 212

<sup>31</sup>Ar-Ra'du(13):28

serta dapat berinteraksi tanpa mengalami kecemasan khususnya dalam menghadapi UN.

Salah satu upaya untuk mengubah cara berpikir siswa yang irasional menjadi rasional yang mengakibatkan siswa cemas ketika menghadapi ujian yaitu melalui penerapan *Teknik Desensitisasi Sistematis* melalui Istighosah atau do'a bersama.

Teknik Desensitisasi Sistematis adalah suatu proses pemberian bantuan kepada seseorang guna memperbaiki pola tingkah lakunya dengan melakukan desensitisasi atau gerak-gerak relaksasi yang menyenangkan dan digunakan untuk menurunkan kecemasan serta meningkatkan motivasi belajar siswa. Gerakan relaksasi ini memungkinkan siswa untuk nyaman dalam kegiatan istighosah dengan membaca berulang-ulang bacaan yang telah diberikan oleh guru. Desensitisasi sistematis pada dasarnya digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif, dan ia menyertakan pemunculan tingkah laku dan respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapusnya.

Dalam teknik-teknik relaksasi, siswa diajarkan untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santai dalam pengalaman-pengalaman tentang kecemasan yang dibayangkan dan divisualisasikan seterusnya sedikit demi sedikit dihilangkan seiring dengan kondisi rileks yang diciptakan oleh siswa, dan juga dilatih untuk menghilangkan ketegangan pada pikiran dan menciptakan kondisi rileks pada tubuh.

## **2. Penerapan Teknik Desentisasi Sistematis Dalam Mengurangi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional Melalui Penguatan Spiritual (Istighosah Akbar) di MAN 1 Kudus.**

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan teknik desentisasi melalui penguatan spiritual dalam mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian nasional di MAN 1 Kudus telah dilaksanakan dengan beberapa tata cara yang telah dilaksanakan untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian nasional diantaranya persiapan dan pelaksanaannya

yang dilaksanakan ditempat yang kondusif. Seperti halnya yang dikatakan oleh Bapak Ahcmad Fathoni bahwasannya siswa melaksanakan istighosah dengan keadaan yang rileks dan tenang dengan membaca bacaan yang telah diberikan dengan cara berulang-ulang sehingga sampai keadaan rileks dan mampu membuat siswa menjadi tenang. Dengan memejamkan mata siswa diharapkan mampu khusyuk sehingga doa yang dipanjatkan dapat diijabah oleh Allah. Demikian juga dengan penerapan teknik desentisasi sistemasi melalui penguatan spiritual yaitu istighosah, tujuan merupakan salah satu faktor penting dan sentral.

Pada tujuan inilah dilandaskan atau sasaran tertentu. Teknik desentisasi sistematis dilakukan melalui istighosah dan 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.<sup>32</sup> Tujuan merupakan suatu yang memberikan inspirasi dan inovasi untuk melakukan tugas yang akan dilaksanakan. Adapun tujuan istighosah yaitu sebagai alat mendekatkan dan menyandarkan diri kepada Allah. Orang yang berzikir (mengingat Allah) senantiasa merasa dekat dengan-Nya dan Allah bersamanya. Dan juga mampu menetralsir berbagai problematika dan melapangkan segala beban jiwa.<sup>33</sup> Sebagaimana firman Allah surat An-Nahl sebagai berikut:

إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ

Artinya: “*Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang bertakwa dan orang-orang yang berbuat kebaikan*”(QS An-Nahl:128)

Istighosah yang dibenarkan dalam islam adalah jika ada orang yang meminta bantuan kepada kita, sementara kita punya kemampuan menolong, sepanjang tidak bertentangan dengan agama. Mengenai pelaksanaan

<sup>32</sup> Latipun, *Psikologi Konseling*, UMM Press, Malang, 2010, hlm 92

<sup>33</sup> Amru Khaled, *The Power Of Dzikir*, Amzah, Jakarta, hlm 35

penerapan teknik desentisasi sistematis ini melalui istighotsah sebagai berikut :

- 1) Persiapan
  - a. Pertemuan pertama diisi dengan memberikan nasehat-nasehat yang berkaitan dengan UN.
  - b. Guru membangun komunikasi secara efektif kepada siswa – siswi.
  - c. Memberi pengantar mengenai kecemasan menghadapi UN dan desensitisasi sistematis dengan dzikir tasbih atau istighosah
  - d. Menyampaikan bacaan-bacaan istighosah
  - e. Siswa-siswi berdoa bersama di dalam kelas masing-masing
  - f. Mengidentifikasi stimulus yang membangkitkan kecemasan
  - g. intervensi Latihan relaksasi dengan dzikir tasbih
- 2) Pelaksanaan  
Lanjutan pelaksanaan desensitisasi sistematis dengan dzikir tasbih
  - a) Siswa disuruh duduk dengan rileks dan tenang
  - b) Siswa disuruh untuk memejamkan mata
  - c) Siswa mengikuti intruksi bacaan dari guru Agama
  - d) Siswa diberi sugesti tentang UN yang tidak sesuai apa yang banyak siswa pikirkan.

Urutan pelaksanaan ini secara esensial, yaitu meliputi zikir, doa,istighotsah, dengan keadaan yang rileks sebagai solusi kejiwaan dan merupakan ketentraman bagi hati yang cemas dan takut bagi jiwa yang lemah dan tenggelam dalam materi dan syahwat ketika seorang manusia mengingat Tuhannya secara benar dan ikhlas,hatinya akan tenang dan jiwanya pun tentram. Karena berdzikir merupakan ibadah yang termudah yang tidak mengorbankan tenaga, waktu dan harta dan dzikir adalah

ibadah yang sangat dicintai oleh Allah.<sup>34</sup> oleh karena itu Allah SWT. berfirman :

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اذْكُرُوْا اللّٰهَ ذِكْرًا كَثِيْرًا ﴿٤١﴾

Artinya: ” Hai orang-orang yang beriman, berzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya” (QS Al – Ahzab:41)

Implikasi dari ayat diatas, para siswa harus sanggup membawa keinginan untuk lulus ujian nasional dengan percaya diri dan dengan berikhtiar tunduk kepada Allah dengan sungguh-sungguh. Niat bersekolah, belajar, dan ingin lulus adalah memperoleh ridlo Allah SWT.

Istighosah yang dilaksanakan di MAN 1 Kudus merupakan kumpulan doa-doa, istighosah yang dibaca untuk menghubungkan diri pribadi kepada Tuhan yang berisikan kehendak dan permohonan kepadanya serta didalamnya diminta bantuan tokoh-tokoh ulama dalam amal sholeh.<sup>35</sup>

Pada dasarnya setiap usaha mempunyai dasar dan tujuan yang ingin dicapai, begitu pula dengan istighotsah. Istighotsah merupakan salah satu realisasi pelaksanaan pendidikan. Didalam kalangan para sufi berlangsung kebiasaan minta tolong (istighotsah) kepada beberapa orang sholeh, yang hidup maupun yang sudah mati untuk menghilangkan kesusahan mereka. Disamping itu juga untuk memperoleh manfaat dan mencegah mara bahaya, atau untuk melepaskan kesedihan.<sup>36</sup> 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

<sup>34</sup> *Ibid hlm 29*

<sup>35</sup> Barwani Umar, *Sistematik Tasawuf*, Ramadhani, Solo, 1993, hlm 174

<sup>36</sup> Sa'id Hawa, *Jalan Rohani*, Penerbit Mizan, 1995, hlm 333-334

kita meminta pertolongan kepada Allah, pasti Allah akan selalu mengabulkan permintaan hamba-Nya.

Dengan diterapkannya teknik desentisasi sistematis melalui istighosah diharapkan mampu mengurangi rasa cemas menghadapi ujian nasional dan siswa mampu tenang bisa mengerjakan soal dengan baik. Dan dengan didasari yang bersumber dari Al-Quran dan Hadist, sebagaimana firman Allah SWT sebagai berikut:

إِذْ تَسْتَغِيثُونَ رَبَّكُمْ فَاسْتَجَابَ لَكُمْ أَنِّي مُمِدُّكُمْ بِالْفِ مِّنَ الْمَلَائِكَةِ مُرَدِّفِينَ ﴿٩﴾

Artinya: “(ingatlah), ketika kamu memohon pertolongan kepada Tuhanmu, lalu diperkenankan-Nya bagimu: "Sesungguhnya aku akan mendatangkan bala bantuan kepada kamu dengan seribu Malaikat yang datang berturut-turut".<sup>37</sup>(QS Al Anfal:9)

Dalam setiap istighosah, 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 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

<sup>37</sup> Al Quran dan Terjemah, Toha Putra, Semarang

- 7) Duduk yang bagus, tidak meluruskan kaki kecuali sangat lelah atau sakit.<sup>38</sup>

Ujian nasional seringkali menimbulkan kecemasan peserta didik yang disertai dengan perubahan fisiologis serta perilaku yang menyerupai ketakutan. Kecemasan tersebut dapat berupa perasaan gelisah, tampak khawatir, resah, ataupun respon fisiologis yang bersumber di otak dan tercermin dalam bentuk denyut jantung yang meningkat dan otot yang menegang ketika mendekati ujian nasional. Alasan yang mendasar yang membuat peserta didik cemas yaitu karena mereka memiliki hati dan perasaan. Dan ini semua bagian yang selalu mengganggu ketentraman hati manusia.

Dalam islam, dengan mengingat Allah (dzikrullah) selain mendatangkan ketenangan dan ketemtraman hati, juga mempunyai hikmah dalam memberikan petunjuk jalan yang benar dan terbaik sebagai jalan keluar dari berbagai tantangan dan masalah kehidupan. Sehingga makna dari penerapan teknik desentisasi sistematis melalui istighosah ini adalah setelah guru semaksimal mungkin memberikan pengajaran kepada siswa, kemudian langkah selanjutnya perlu dilakukan, salah satunya dengan berdo'a kepada Allah, ini dilakukan agar doa yang kita panjatkan diijabah khususnya keinginan agar anak-anak berhasil dan yakin bisa mengerjakan ujian nasional dengan mudah.

Oleh karena itu penerapan teknik desentisasi dengan istighosah merupakan intisari agama dan kecemasan adalah sebagai media untuk menanggulangi kecemasan yang dirasa manusia sehingga teknik relaksasi yang diterapkan dalam kegiatan istighosah ini memiliki posisi sebagai sumber untuk menanggulangi kecemasan.

---

<sup>38</sup> Amdjat, *Keistimewaan dan Peran Al Asmaal Ul Husna*, Aneka Ilmu, Semarang, 2009 hlm 8.

### 3. Kelebihan Dan Kekurangan Penerapan Teknik Desentisasi Sistematis Dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Melalui Penguatan Spiritual (Istighosah Akbar) di MAN 1 Kudus.

Berdasarkan hasil penelitian tentang kelebihan dan kekurangan dalam penerapan teknik desentisasi sistematis melalui penguatan spiritual ditemukan beberapa kekurangan dan kelebihan. Kekurangannya diantaranya teknik ini bisa tidak berhasil ketika kegiatan istighosah dengan penerapan teknik desentisasi sistematis menggunakan teknik relaksasi ini, jika tidak dengan tempat yang kondusif tidak bisa memungkinkan terjadinya kekhusyukan dalam beribadah. Dibalik itu semua ada kelebihannya yaitu mampu mengurangi rasa cemas siswa ketika akan menghadapi ujian nasional. Ini ditunjukkan dari ketenangan siswa dalam mengikuti try out pertama.

Sehingga manfaatnya untuk memberikan siswa motivasi sehingga bisa berfikir optimis dan yakin mampu menghadapi ujian nasional dengan tenang dan baik sehingga mendapatkan hasil yang diinginkan Dan hasil yang cukup baik dari nilai keseharian siswa. Sehingga Dalam kegiatan pembelajaran, seorang guru selain menetapkan tujuan dan menentukan langkah-langkah aktivitas pembelajaran, juga harus menetapkan strategi pengajaran yang cocok dengan tujuan yang telah dirumuskan dan perkembangan psikologis siswa<sup>39</sup>.

Dengan melaksanakan kegiatan istighosah untuk memberikan kesiapan mental spiritual ini sangatlah membantu siswa untuk mengurangi rasa cemas saat menghadapi ujian nasional. Karena penguatan spiritual ini sebaiknya dibangun untuk membantu siswa lebih mengenal Allah, dan percaya akan adanya Allah. Karena dengan kita mendekatkan diri pada Allah, maka Allah akan senantiasa mengabulkan doa hamba-Nya.

---

<sup>39</sup> Supaat, *Pembelajaran Afeksi Derivatif Pendidikan Agama di Sekolah (Telaah Efektivitas Pembelajaran Afeksi dalam Pembentukan Karakter Siswa)*, Jurnal Penelitian STAIN Kudus, Vol.1. No.1, Januari – Juni 2006, hlm.9.

Islam menganjurkan kepada setiap umat muslim untuk selalu mengingat kepada Allah agar terhindar dari kegelisahan dan kecemasan. Hal ini termaktub dalam firman Allah Q.S Ar-Ra'd ayat 28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

*Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.*<sup>40</sup>

Oleh karena itu, siswa diharapkan mampu berpikir rasional agar memiliki keyakinan yang positif sehingga siswa akan cenderung merasa bahagia, tenang, kompeten dan mampu mengembangkan diri dengan baik serta dapat berinteraksi tanpa mengalami kecemasan khususnya dalam menghadapi UN.

Dalam setiap kegiatan apapun itu pasti ditemui adanya kelebihan atau pun kekurangan dari kegiatan yang dilaksanakan. Apalagi ketika kegiatan tersebut direalisasikan dengan teknik yang membutuhkan beberapa langkah untuk bisa mewujudkan tujuan yang diinginkan. Ketika dalam pelaksanaannya tidak mengalami kesulitan, maka dengan ini teknik dinyatakan mempunyai kelebihan, namun apabila terdapat suatu masalah maka bisa menjadikan sebuah kekurangan.

Siswa-siswi kelas XII MAN 1 Kudus banyak yang merasa cemas ketika menghadapi UN. Hal ini disebabkan karena siswa mempunyai pemikiran yang irasional atau negatif terhadap dirinya sendiri. Apabila siswa dihindangi perasaan negatif terhadap dirinya sendiri baik secara sadar maupun tidak sadar maka mereka akan lebih mudah terkena ancaman atau gangguan dalam interaksinya dengan lingkungan sekitar sekolah.

Agar dapat melaksanakan istighosah secara efektif, guru Agama harus meningkatkan waktu istighosah. Kesempatan istighosah siswa

<sup>40</sup>Ar-Ra'du(13):28

dapat ditingkatkan dengan cara melibatkan siswa secara aktif dalam melakukan istighosah.

Tujuan teknik desentisasi sistematis antara lain untuk menghapus perilaku yang diperkuat secara negatif yaitu kecemasan yang dilaksanakan secara bertahap.<sup>41</sup>

Namun ini semua bisa jadi catatan bahwasannya yang disebut masalah itu tidaklah harus merupakan akibat dari kejadian buruk atau faktor eksternal. Setiap pencerahan baru dimana kita melihat peluang pengembangan dan perbaikan akan menjadikan masalah bagi kita untuk memecahkan masalah tersebut. Begitu juga dengan teknik desentisasi sistematis ini, ketika akan diterapkan ke dalam kegiatan spiritual yaitu istighosah pasti ada kemudahan dan kesulitan yang akan ditemui. Dari kelebihan ada beberapa manfaat yang didapatkan diantaranya sebagai berikut:

- a) Memberikan ketenangan batin bagi individu

Dalam menenangkan hati salah satunya dengan istighosah, karena istighosah merupakan makanan pokok bagi hati dan ruh. Sehingga dengan diterapkannya teknik desentisasi sistematis ini diharapkan mampu memberikan ketenangan hati melalui istighosah

- b) Mengurangi rasa cemas khawatir dan gelisah
- c) Meningkatkan kreatifitas dan rasa optimis atau keyakinan

Dari kelebihan yang ada pasti ada kelemahan yang ada saat penerapan teknik ini, yang dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya sebagai berikut:

- a) Faktor teknis

Klien mengalami kesulitan dalam relaksasi yang disebabkan karena komunikasi antara konselor dan klien yang tidak efektif atau karena hambatan ekstrem yang dialami klien.<sup>42</sup>

---

<sup>41</sup> Latipun, *Psikologi Konseling*, UMM Press, Malang, 2011 hlm 93

<sup>42</sup> Namora lumonggo L, *Memahami Dasar- Dasar Konseling*, Kencana, Jakarta hlm 173

Kurang terampilnya dalam penerapan teknik tersebut, karena mungkin media yang digunakan sangatlah terbatas, sehingga dalam merileksasikan tubuh kurang bisa leluasa, serta kondisi ruangan yang kurang memadai memungkinkan teknik ini kurang bisa kondusif.

Sehingga dapat diartikan bahwa ketika dalam kondisi dan tempat yang tidak memungkinkan dapat menyebabkan kegagalan dalam penerapan teknik ini.

b) Faktor dari masalah siswa

Faktor dari siswa sendiri diantaranya karena tingkat dari kecemasan siswa, yang mana siswa yang mengalami kecemasan tidak mampu membayangkan dengan baik masalah yang dialami oleh dirinya. Semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami siswa semakin lama prosedur yang dilaksanakan. Banyak siswa juga yang menyepelekan hal ini karena mungkin dia tidak merasa cemas dalam menghadapi ujian nasional.

Dalam sebuah studi menemukan bahwa pada tahap dimana pekerjaan sekolah paling menantang bagi siswa (tidak terlalu sulit atau terlalu mudah), siswa dengan kecemasan yang rendah berprestasi lebih baik dari pada siswa-siswa dengan tingkat kecemasan yang tinggi.<sup>43</sup>

Peneliti menyimpulkan dalam setiap kegiatan Istighosah dapat Meningkatkan kreatifitas dan rasa optimis atau keyakinan, Mengurangi rasa cemas khawatir dan gelisah, Memberikan ketenangan batin bagi individu. Dalam setiap kegiatan tidak selalu berjalan dengan apa yang telah direncanakan, begitu pula kegiatan isighosah ini masih banyak siswa yang meremehkan dengan adanya istighosah, akan tetapi peneliti menekankan bahwa Istighosah sangat penting dan perlu bagi siswa-siswi agar dapat membantu secara rohaniyah yang menjadikan siswa-siswi lebih tenang dalam menghadapi UN.

---

<sup>43</sup> Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi*, PT Rineka Cipta, Jakarta, hlm188