

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Penerapan teknik desentisasi sistematis melalui penguatan spiritual (istighosah akbar) dalam menghadapi ujian nasional di MAN 1 kudus menunjukkan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat dalam mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional. Yang mana dengan pemberian teknik relaksasi ini siswa mampu mengikuti kegiatan istighosah dengan baik.

Sebagaimana uraian hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kegiatan istighosah akbar yang dilaksanakan dengan menerapkan teknik desentisasi sistematis ini dilatarbelakangi dengan munculnya 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 kegiatan istighosah akbar dalam mengurangi kecemasan siswa kelas XII MAN 1 Kudus, sebelum melakukan kegiatan istighosah memberikan nasehat kepada siswa yang akan menghadapi ujian nasional, melihat sikap siswa dan menyiapkan bacaan-bacaan istighosah dan melaksanakan kegiatan istighosah ditempat yang kondusif. Untuk kegiatan ini biasanya dilakukan sebelum menghadapi ujian nasional dalam kegiatannya yaitu dengan memejamkan mata dengan keadaan santai sehingga mendorong siswa untuk santai seperti membaca bacaan istighosah dengan tenang dan bersungguh-sungguh. Penerapan teknik desentisasi sistematis melalui kegiatan istighosah akbar dalam mengurangi kecemasan siswa kelas XII MAN 1 Kudus berjalan dengan baik, karena dalam hal ini diberikan nasehat dan respon positif terhadap siswa yang akan menghadapi ujian nasional dan memberikan ketenangan jiwa kecemasan siswa dapat berkurang.

3. Kelebihan dalam penerapan teknik desentisasi sistematis melalui penguatan spiritual (istighosah akbar) yaitu 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. Sedangkan kekurangannya 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. 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. Oleh karenanya walaupun terdapat kelebihan kekurangan dalam penerapan teknik ini namun keduanya saling melengkapi dan menutupi.

B. Saran

Dalam penelitian pendidikan ini, penulis ingin memberikan beberapa saran kepada sekolah. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas sekolah khususnya peningkatan dalam proses kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan oleh guru dan siswa. Adapun saran yang diajukan penulis adalah sebagai berikut:

1. Dalam penelitian ini menunjukkan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional mengganggu psikologi siswa, guru PAI maupun siswa merasa pesimis dengan situasi yang ada. Penulis mengharapkan, bahwa anak-anak didik mampu mengamalkan bacaan-bacaan istighosah sehingga kecemasan siswa kelas XII bisa dikurangi. Penyampaian materi PAI oleh guru tidak hanya bersifat teoritis-formalitas namun penghayatan terhadap

nilai-nilai ibadah perlu ditingkatkan lagi demi memberikan penguatan spiritual siswa yang mendalam.

2. Siswa kelas XII diharapkan lebih meningkatkan persiapan diri menjelang Ujian Nasional mungkin dengan mengikuti jam tambahan pelajaran di sekolah, bimbingan belajar ataupun les privat di rumah sehingga siswa benar-benar siap dan Percaya Diri (PD) menghadapi UN.
3. Penulis menyarankan supaya mengoptimalkan petugas Bimbingan Konseling (BK) yang ada di sekolah, sehingga psikis (kejiwaan) siswa bisa dibimbing ke arah yang stabil menjelang Ujian Nasional.
4. Bagi kepala sekolah, diharapkan pengawasan terhadap guru lebih ditingkatkan. Pembinaan terhadap siswa lebih dimaksimalkan. Karena, tanpa adanya pengawasan yang intens tidak menutup kemungkinan kinerja guru akan menurun. Khusus untuk tenaga pendidik, penulis berharap bisa lebih meningkatkan kualitasnya baik secara personal, profesional, maupun secara sosial. Dengan demikian diharapkan akan memberikan iklim pembelajaran yang harmonis dan berkualitas baik secara akademik maupun non akademik.
5. Meskipun dalam penelitian yang penulis lakukan tidak memberikan kesimpulan yang positif, untuk peningkatan penguatan spiritual sekolah, penulis mengharapakan agar diadakan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui faktor lain yang menyebabkan kecemasan siswa. Sehingga ke depannya kecemasan siswa menjelang Ujian Nasional bisa diminimalisir.

C. Penutup

Dengan penuh rasa syukur Alhamdulillah, penulis panjatkan kepada Allah SWT atas taufik dan hidayah Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul, **“Penerapan Teknik Desentisasi Sistematis Dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Melalui Penguatan Spiritual (Istighosah Akbar) di MAN 1 Kudus Tahun Pelajaran 2015/2016”**.

Kepada semua pihak yang memberikan dorongan dan bantuan dalam proses pembuatan skripsi ini, hanya Allah yang berkuasa untuk memberikan balasan kepada semuanya dengan iringan doa *jazakumullah khairan katsiran*.

Penulis menyadari atas segala kekurangan dan kelemahan yang ada dalam skripsi ini. Hal ini semata-mata karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang penulis miliki. Oleh karena itu saran, kritik, dan koreksi dari berbagai pihak sangat penulis harapkan demi perbaikan tulisan ini.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

